

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA  
“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA DE PINAR DEL RÍO  
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

***Tesis presentada en opción al título de Master en  
Actividad Física Comunitaria***

**Título:** CONJUNTO DE TECNICAS MOTIVACIONALES PARA LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL SEXO FEMENINO EN EDADES COMPRENDIDAS DE 35 A 45 AÑOS EN EL REPARTO “CEFERINO FERNANDEZ”.

**Autor:** Lic. MARLEN DE LA CARIDAD LABRADOR VENTO

**Tutores:** DRA. ROSA MARÍA TABARES ARÉVALO  
MSc. BÁRBARA DEL C. ROBA LAZO

**Colaboradora:** MSC MARÍA DEL CARMEN CORBO  
MSc. WILFREDO DENLES ESQUIVEL

Pinar del Río, Abril del 2009  
“Año del 50 Aniversario del triunfo de la Revolución”

## **RESUMEN**

La poca motivación del sexo femenino por la práctica del ejercicio físico es significativo en la edades de 35 a 45 años, en estos momentos, muy generalizado en las comunidades del municipio de Pinar del Río. Con el objetivo de incidir en la práctica del ejercicio físico en este grupo poblacional en dichas edades en el consultorio médico # 38 del Reparto "Ceferino Fernández", se propone un conjunto de técnicas motivacionales para lo cual se realizó un estudio descriptivo, mediante la utilización de métodos y procedimientos científicamente argumentados en las teorías más actualizadas acerca del tema y la importancia del mismo para elevar la calidad de vida . En la investigación se recogen aspectos relacionados con las características bio-psico-sociales del grupo estudio, así como el diagnóstico diferenciado de la comunidad escogida. El conjunto que se propuso requiere de la orientación directa de un especialista en Cultura Física y la participación de factores de la comunidad, trabajo encaminado a satisfacer gradualmente las principales necesidades del sexo femenino, el mismo fue sometido a una valoración por parte de especialistas en la temática.

Palabras claves:

**TÉCNICAS MOTIVACIONALES**

**EJERCICIO FÍSICO**

**COMUNIDAD**

<b>ÍNDICE</b>	<b>Páginas</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I Fundamentos teóricos sobre el proceso de motivación en la actividad física. Comunidad y grupos sociales.</b>	<b>10</b>
1.1 Proceso de motivación.	<b>10</b>
1.2 Ciclo motivacional.	<b>12</b>
1.3 Motivación y procesos psíquicos. Importancia del estudio de la motivación para la actividad física.	<b>17</b>
1.4 Características psicológicas de la actividad.	<b>21</b>
1.5 Conceptos generales sobre el ejercicio físico y sus influencias en el organismo.	<b>25</b>
1.6 Influencia del ejercicio físico en la mejora de la calidad de vida.	<b>27</b>
1.7 Conceptos generales del proceso de cambio.	<b>29</b>
1.8 Técnicas motivacionales y participativas.	<b>32</b>
1.9 Comunidad y grupos. Características y particularidades.	<b>37</b>
<b>CAPITULO II. Concepción teórica metodológica de un conjunto de técnicas para motivar la práctica por el ejercicio físico.</b>	<b>42</b>
2.1 Diagnostico preliminar	<b>42</b>
2.2 Características de las edades de 35 a 45 años y de la comunidad del consultorio médico #36, Reparto "Ceferino Fernández".	<b>44</b>
Propuesta de las técnicas para motivar la práctica por el ejercicio físico.	<b>52</b>
2.4 Valoración de los especialistas y análisis de los resultados.	<b>54</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>60</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>61</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS</b>	

*“Él honor vale más que la vida, la vida sin honor no tendría sentido...”*

*FIDEL CASTRO*

## **DEDICATORIA**

***A mi madre:*** Por estar siempre a mi lado y hacer suyos mis triunfos y reveses.

***A mi querido esposo:*** Que juntos hemos cultivado, paz, tranquilidad, y amor, lo que nos ha ayudado alcanzar nuestros objetivos.

***A mis dos fuentes de inspiración*** mi siempre pequeña Lisy y mi adorado Leo

## **AGRADECIMIENTO**

Seria imposible lograr tan grande empeño, si no se tiene el apoyo incondicional de muchos compañeros.

Por ello quiero agradecer a:

- La Revolución, ya que me ha permitido con mi esfuerzo poder lograr todas las metas trazadas.
- La Dra. Rosa María Tabares, por guiar mis primeros pasos en el campo de la investigación.
- La MSc. Bárbara Roba por acceder a ser mi tutora, su esmerada colaboración y ayuda.
- El MSc. Wilfredo Denies Esquivel por ser mi guía en el campo de la psicología.
- El Lic. Candelario Lugo Padrón por el apoyo brindado y contar con su experiencia en cada consulta realizada.
- La MSc. María del C. Corvo y MSc. Emilio Viera por dar muestra de sólidos conocimientos y disposición para ofrecerlos.
- Los compañeros del Vicedecanato de Investigación que en mayor o menor medida todos me brindaron su colaboración y apoyo.
- La Técnica de Informática Zoraida Hernández por su apoyo y paciencia en los momentos de desesperación.
- Todos los profesores, miembros de tribunales, oponentes que con sus conocimientos y experiencia han aportado a la realización de esta obra.
- Los que por un olvido involuntario no se encuentren relacionado.

A TODOS MUCHAS GRACIAS

## INTRODUCCIÓN

---

La motivación es uno de los factores internos que requiere una mayor atención. Sin un mínimo conocimiento de la motivación de un comportamiento, es imposible comprender el comportamiento de las personas. El concepto de motivación es difícil definirlo, puesto que se ha utilizado en diferentes sentidos. De manera amplia, motivo es aquello que impulsa a una persona a actuar de determinada manera, por lo menos, que origina una propensión hacia un comportamiento específico. Este impulso al actuar puede ser provocado por un estímulo externo (que proviene del ambiente) o puede ser generado internamente en los procesos mentales del individuo. En este aspecto, motivación se asocia con el sistema de cognición del individuo.

Es obvio pensar que las personas son diferentes: como las necesidades varían de individuo a individuo, producen diversos patrones de comportamiento. Los valores sociales y la capacidad individual para alcanzar los objetivos también son diferentes además, las necesidades, los valores sociales y las capacidades en el individuo varían con el tiempo.

La motivación es el proceso por el cual la necesidad insatisfecha de una persona genera energía y dirección hacia objetivos cuyo logro se supone habrá de satisfacer dicha necesidad.

Las motivaciones por la realización de la actividad física en las comunidades son de gran importancia para crear un clima socio psicológico que ayude a estimular el trabajo grupal que dará como resultado la utilización de los mismos, en diferentes actividades de las cuales, ellos serán los protagonistas, apoyando de esta forma a los diferentes factores y logrando insertar a individuos que hasta el momento no se habían interesado por incorporarse.

Las razones que nos llevan al estudio de esta temática, es la importancia que sabemos que tiene la práctica del ejercicio físico para el organismo y específicamente para estas edades de adultez media, donde es importante tener en cuenta eventos

vitales como son, la sexualidad, la maternidad, la crisis de la adultez, la vida laboral y la profesional y la autoconciencia crítica, es donde se podrá abordar el papel de la familia en la transmisión de hábitos hacia la práctica de actividades físicas, prácticas de deportes por el papel que juega en la formación de valores en la sociedad.

Otros motivos son la transformación de la comunidad, en cuanto a desarrollo socio-cultural y educativo, modificación de roles y conductas con la aplicación de nuestro proyecto, partiendo de la caracterización de la misma.

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Las comunidades territoriales han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

La tendencia y voluntad del país es ir al **trabajo comunitario integrado**, que es un proceso de concertación de voluntades, esfuerzos y tareas.

La manifestación concreta de la participación popular en las comunidades, y específicamente en los consejos populares no ha sido suficientemente estudiada en las condiciones concretas del país y mucho menos en nuestro territorio; de ahí el interés en contribuir al análisis, caracterización y valoración, de un conjunto de ideas y experiencias que posibilitan mejorar esta, la integración y cohesión de los actores que existen en el barrio, en función de darle solución a los problemas que afectan a la comunidad, lograr que todos participen y a partir de esto iniciar un trabajo encaminado a satisfacer gradualmente las principales necesidades de los vecinos.

El Reparto “Ceferino Fernández” lo podemos contemplar como comunidad, ya que comparte un determinado espacio-físico ambiental o territorio específico, desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales y presencia de grupos sociales.



Actualmente, en la comunidad “Ceferino Fernández”, específicamente en el consultorio #36, existen dificultades con la práctica del ejercicio físico sistemático en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años, no se encuentra ningún grupo conformado, siendo esta edad, la que más predomina en la población.

Se detectaron insuficiencias en determinados aspectos como el trabajo de promoción de la práctica de ejercicio físico por parte del profesor de Cultura Física y el médico de la familia, como principales exponentes en la divulgación y comunicación de esa actividad, con respecto a las áreas deportivas y los medios que son generalmente creados por los profesores.

Son múltiples las féminas que plantean no estar motivadas para la realización de ejercicios físicos, constituyendo esta una de las problemáticas fundamentales a resolver en esta comunidad para el grupo poblacional mencionado.

Teniendo en cuenta lo antes planteado y el análisis de la literatura científica se define el siguiente **problema científico**: ¿Cómo incidir en la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández”?

**Objeto:** El proceso de motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años.

**Objetivo:**

Proponer un conjunto de técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández” ubicado en el municipio Pinar del Río de esta misma provincia.

Para esta investigación en correspondencia con el problema planteado se tuvieron en cuenta las siguientes **Preguntas Científicas**.

1. ¿Qué antecedentes teóricos se conocen sobre la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años a nivel internacional y nacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández"?
3. ¿Cómo estructurar un conjunto de técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández"?
4. ¿Cuál es la valoración por criterio de especialistas del conjunto de técnicas motivacionales propuestas para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández"?

Para garantizar el cumplimiento del objetivo y el desarrollo de la investigación se trazaron las siguientes **Tareas Científicas:**

1. Establecimiento de los fundamentos, teóricos de la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años a nivel internacional y nacional.
2. Caracterización del estado actual de la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández".
3. Elaboración del conjunto de técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández".

4. Valoración por criterio de especialistas de la efectividad del conjunto de técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández”

## **POBLACIÓN Y MUESTRA**

**La población** 738 habitantes del consultorio #36 perteneciente al Reparto “Ceferino Fernández”.

**La unidad de análisis** 78 habitantes del sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años.

**Muestra:** está compuesta por 50 habitantes del sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años, además de:

- El médico de la familia del consultorio #36 perteneciente al Reparto “Ceferino Fernández”.(2)
- Secretaria de la Federación de Mujeres Cubanas del Reparto “Ceferino Fernández”.(1)
- Delegado de la circunscripción # 134 del Reparto “Ceferino Fernández”.(1)
- Profesor de Cultura Física escuela comunitaria # 10 del Municipio de Pinar del Río. (1).

El tipo de muestra que se utiliza será **no probabilísticas o intencionales** ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación, y el **muestreo es por cuotas**, consiste en calcular cuotas basadas en la composición de la población en cuanto a determinadas características esenciales como son: entre otras edad y sexo, en este caso se tuvo en cuenta las edades y se seleccionaron **Clasificación de los datos**

**Cualitativos** ya que lo que valoraremos es la motivación

**Elementos estadísticos** el por ciento y el valor de la moda

## **Décima o prueba estadística** décima de diferencia de proporciones

### **METODOLOGÍA:**

La investigación se apoya en la metodología general que brinda la Dialéctica-Materialista lo que permitió integrar los métodos teóricos y empíricos.

### **Los métodos teóricos** utilizados fueron:

- **Histórico-Lógico:** para estudiar las diferentes etapas por las que ha transitado el proceso de motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández”
- **Inductivo-deductivo:** Permitió inducir la investigación de lo general a lo particular siguiendo el ordenamiento lógico de la misma.
- **Análisis –Síntesis:** Para dividir el objeto de investigación en sus partes e integrar estas en un todo.

### **Los métodos empíricos:**

- **Encuesta:** se les realizó a 50 habitantes del sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años del consultorio #36 en el Reparto “Ceferino Fernández” para determinar si estaban motivadas por la práctica del ejercicio físico.
- **Análisis documental:** Para el estudio de la bibliografía asociada a los referentes teóricos sobre la motivación del sexo femenino por la práctica de ejercicios físicos.
- **Entrevista:** Se le realizó a :
  - Dos médicos de la familia del consultorio #36 perteneciente al Reparto “Ceferino Fernández”. (2) del municipio Pinar del Río.
  - La Secretaria de la Federación de Mujeres Cubanas del Reparto “Ceferino Fernández”.(1)

- El Delegado de la circunscripción # 134 del Reparto “Ceferino Fernández”.(1)
- El profesor de Cultura Física de la escuela comunitaria #10 del municipio Pinar del Río. (1).

Con el objetivo de obtener información sobre la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández”.

- **Criterio de especialistas:** La propuesta se sometió a 8 especialistas para su valoración.
- **Los métodos sociales**
  - Forum Comunitario
  - Enfoque a través de informantes claves.

#### **Método estadístico:**

El procesamiento estadístico de recogida de los datos se realizó a través del paquete estadístico SSPS; para validar los resultados se utilizó el por ciento como medida resumen.

**Como aporte teórico** se plantea en la investigación la fundamentación teórica del proceso de motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años del consultorio médico #36 del Reparto “Ceferino Fernández”.

El **aporte práctico** consiste en elaborar el conjunto de técnicas motivacionales, para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años del consultorio médico #36 del Reparto “Ceferino Fernández” del municipio Pinar del Río.

**La novedad científica** radica en que al fundamentar las técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años del consultorio médico #36 del Reparto “Ceferino

Fernández” se logra mejorar el bienestar físico, psíquico y social de estas con el apoyo del personal especializado, en un ambiente profesional.

Resulta el tema de investigación de gran actualidad dado a que el sexo femenino con edades comprendidas entre 35 y 45 años no realizan ejercicios físicos en el Consejo Popular “ Ceferino Fernández” incidiendo esto negativamente en el nivel de salud de este grupo poblacional.

Los ejercicios físicos en el sexo femenino con edades comprendidas entre 35 y 45 años es un tema muy investigado en la actualidad tanto por especialistas en Cultura Física como por médicos, psicólogos y sociólogos debido a las causas que conllevan a que estas no se sientan motivadas para realizarlos.

Dentro de los resultados encontrados aparece esta problemática actual, se proponen un conjunto de técnicas motivacionales para darle solución y propiciar elevar la calidad de vida de ellas.

**La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:**

- La introducción donde se refleja la problemática sobre el objeto de estudio que da origen al problema científico.
- El capítulo I que aborda lo referido al proceso de motivación en la actividad física, la influencia positiva de la práctica del ejercicio físico para el organismo humano y fundamentos teóricos que inciden de forma directa en el problema abordado en esta investigación.
- El capítulo II se ocupa de realizar el diagnóstico para la constatación del problema, la caracterización del sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años, se plantea la propuesta del conjunto de técnicas motivacionales y la valoración por criterio de especialistas de la misma.

- En su parte final las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

En esta investigación se han alcanzado resultados parciales, presentándose en eventos científicos a diferentes escalas.

- ❖ Forum Municipal de Ciencia y Técnica INDER 2007-2008
- ❖ Forum Provincial de Ciencia y Técnica INDER 2007-2008
- ❖ Forum de Ciencia y Técnica Facultad de Cultura Física 2008
- ❖ Evento Ramal de Ciencias Sociales 2007-2008
- ❖ Actividad Física y Salud ( Escuela Internacional) 2008
- ❖ Pedagogía 2009 Provincial 2008
- ❖ Evento Mujer Creadora (Facultad de Cultura Física) 2008
- ❖ Evento Mujer Creadora (INDER Provincial) 2008
- ❖ Conferencia Metodológica (Facultad de Cultura Física) 2008
- ❖ Publicación en la Revista PODIUM Estudios GDeportes 2008

## **CAPÍTULO I Fundamentos teóricos sobre el proceso de motivación en la actividad física. Comunidad y grupos sociales**

---

**E**N este capítulo se realiza una caracterización general del proceso de motivación en la actividad física, con la valoración crítica de las teorías sobre las cuales se fundamenta el trabajo y la importancia de su estudio, así como la influencia de la práctica del ejercicio físico para el organismo humano haciendo énfasis en el grupo poblacional del sexo femenino en edades comprendidas de 35- 45 años. Se refiere el mismo además a la comunidad y grupos sociales.

### **1.1 Proceso de motivación.**

El ser humano en su vida cotidiana, refleja objetivos en el momento de satisfacer sus necesidades que le inducen a actuar; experimenta deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos que, si existen condiciones adecuadas, dirigen e impulsan su actividad hacia determinadas metas cuya obtención le proporciona satisfacción. Debido a sus propias acciones para transformar la realidad, constantemente surgen nuevas circunstancias externas, insatisfacciones, deseos y proyectos que modifican la dirección y el grado de intensidad de su actividad.

Para comprender con claridad lo relacionado con el proceso de motivación se hace necesario comenzar determinando qué entender por motivación.

Por motivación se plantea que es la regulación inductora del comportamiento, o sea, la motivación determina, regula, la dirección (el objeto-meta) y el grado de activación e intensidad del comportamiento. González D.J. (1995).

“Una definición más amplia de motivación: conjunto concatenados de procesos psíquicos ( que implican la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que conteniendo el papel activo



y relativamente autónomo de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíproca con la actividad externa, sus objetos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del hombre, y en consecuencia, regulan la dirección (objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento manifestándose como actividad motivada.” González D. J. (1995).

Se coincide en la investigación con aquellos autores que plantean que la motivación es una compleja integración de procesos psíquicos que implican la actividad nerviosa superior. Los reflejos psíquicos, ideales, se producen en virtud del funcionamiento fisiológico del cerebro por ende motivación y actividad nerviosa superior son dos facetas esencialmente distintas pero inseparablemente unidas.

En estudios realizados hasta la actualidad se hace énfasis por diversos autores que, de hecho, son tomados como obligada referencia que la motivación es un fenómeno psíquico, ideal, subjetivo. La actividad nerviosa superior es una actividad material, fisiológica, del cerebro. Sin embargo, el reflejo, la imagen psíquica, es la resultante de la actividad nerviosa superior, se produce en virtud de ella, es una propiedad de la misma.

Todo ello explica que las tendencias motivacionales, psíquicas e ideales, puedan regular la actividad externa y material del hombre, pues la actividad nerviosa superior, en cuanto constituye un reflejo psíquico del mundo, es la que regula y dirige la actividad del ser humano.

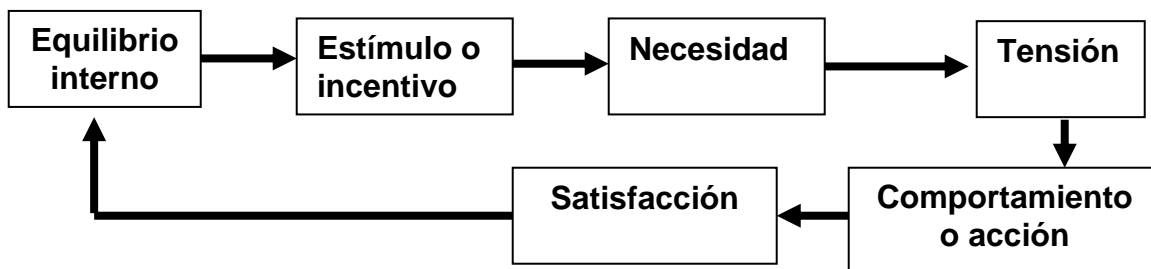
En el proceso de motivación se destacan particularidades que no pueden dejar de estudiarse y que nos han servido como sustentos en la investigación en la que se parte del estudio de diferentes concepciones psicológicas que han abordado la motivación.

Una de las concepciones que se han tomado como referencia es la relacionada con el ciclo motivacional dentro de motivación

## 1.2 Ciclo motivacional

El ciclo motivacional comienza cuando surge una necesidad, fuerza dinámica y persistente que origina el comportamiento. Cada vez que aparece una necesidad, esta rompe el estado de equilibrio del organismo y produce un estado de tensión, insatisfacción, inconformismo y desequilibrio que lleva al individuo a desarrollar un comportamiento o acción capaz de descargar la tensión y liberarlo de la inconformidad y del desequilibrio. Si el comportamiento es eficaz, el individuo sentirá satisfecha la necesidad y por ende descargará la tensión provocada por aquella. Una vez satisfecha la necesidad, el organismo retorna a su estado de equilibrio anterior y a su manera de adaptación al ambiente. La figura que sigue muestra el esquema del ciclo motivacional.

### Etapas del ciclo motivacional, que implica la satisfacción de una necesidad



En el ciclo motivacional descrito anteriormente, la necesidad se muestra satisfecha. A medida que el ciclo se repite, el aprendizaje y la repetición (refuerzos) hacen que los comportamientos se vuelvan más eficaces en la satisfacción de ciertas necesidades. Una vez satisfecha la necesidad, deja de ser motivadora de comportamiento, puesto que ya no causa tensión o inconformidad.

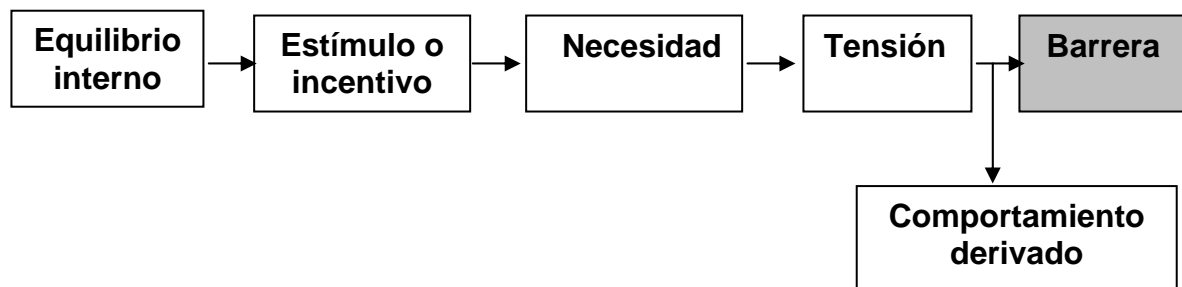
Algunas veces la necesidad no puede satisfacerse en el ciclo motivacional, y puede originar frustración, o en algunos casos, compensación (transferencia hacia otro objeto, persona o situación)

Cuando se presenta la frustración en el ciclo motivacional, la tensión que provoca el

surgimiento de la necesidad encuentra una barrera u obstáculo que impide su liberación; al no hallar la salida normal, la tensión represada en el organismo busca una vía indirecta de salida, bien sea mediante lo psicológico (agresividad, descontento, tensión emocional, apatía, indiferencia, etc.), bien mediante lo fisiológico (tensión nerviosa, insomnio, repercusiones cardíacas o digestivas, etc.).

En otras ocasiones, aunque la necesidad no se satisfaga tampoco existe frustración porque puede transferirse o compensarse. Esto ocurre cuando la satisfacción de otra necesidad logra reducir o calmar la intensidad de una necesidad que no puede satisfacerse. La figura que sigue indica este comportamiento. Un ejemplo de compensación puede presentarse en vez del ascenso a un cargo superior, se obtiene un buen aumento de salario o un nuevo puesto de trabajo.

### **CICLO MOTIVACIONAL CON FRUSTRACIÓN O COMPENSACIÓN**



La satisfacción de algunas necesidades es transitoria y pasajera, es decir, la motivación humana es cíclica: el comportamiento es casi un proceso continuo de solución de problemas y de satisfacción de necesidades a medida que van apareciendo.

Las teorías más conocidas sobre motivación están relacionadas con las necesidades humanas; por ejemplo, la teoría de Maslow acerca de la jerarquía de las necesidades humanas.

En las teorías encontradas se plantea que en la motivación participan los procesos afectivos (emociones y sentimientos), las tendencias (voluntarias e impulsivas) y los procesos cognoscitivos (sensopercepción, pensamiento, memoria), ocupando los afectivos y las tendencias el papel más importante en ella.

Es a la vez un reflejo de la realidad y una expresión de la personalidad. Los estímulos y situaciones que actúan sobre el sujeto se refractan a través de las condiciones internas de la personalidad.

La contradicción psíquica interna que constituye la motivación del comportamiento se establece entre las necesidades (en cuanto a propiedades, estados y procesos afectivos de la personalidad) y la imagen o reflejo que los procesos cognoscitivos ofrecen del mundo externo y de sí mismo.

Se hace referencia obligada en la investigación a que el proceso motivacional consiste en una constante determinación y transformación recíprocas entre ambos polos: **las necesidades de la personalidad y el reflejo del mundo real**. González D. J. (1995).

Se asume en la investigación **CICLO MOTIVACIONAL** como fases por la que transita la motivación para tratar de llegar a la satisfacción y están compuestas por equilibrio, estímulo, necesidad, estado de tensión, comportamiento, y satisfacción. Solana R. F. (1998)

Debe aclararse la interrelación entre los conceptos de personalidad y motivación. La motivación forma parte de la personalidad, se incluye dentro de ella, pues resulta una expresión, una función y un estado de la personalidad. Pero la motivación contiene, además, el reflejo de lo que no es la personalidad, o sea, el reflejo del mundo externo y actual.

Por ello la motivación, aunque forma parte de la personalidad, implica una unidad de contrarios: la expresión del rol activo y autónomo de la personalidad y, a la vez, el

reflejo inmediato del mundo externo. Este reflejo del medio juega un importante papel y, aunque por lo general no constituye el regulador motivacional fundamental en el ser humano adulto y normal, determina, en última instancia la transformación de las necesidades, actitudes, motivos y proyectos de la personalidad.

Por otro lado, debe tenerse en cuenta otra importante diferencia entre personalidad y motivación. La personalidad participa no solo en la regulación inductora o motivación (que determina la dirección última y la intensidad del comportamiento), sino que también participa en la regulación ejecutora de la actividad, la cual hace que el comportamiento se ajuste a la naturaleza objetiva de la realidad para poder obtener la meta.

La contradicción psíquica interna que constituye la motivación del comportamiento se encuentra en íntima unidad con la actividad externa, sus resultados y los objetos y estímulos de esta. El proceso motivacional está en constante transformación y determinación recíprocas con estos determinantes externos. Las cosas materiales interactúan con los sujetos y en virtud de los procesos psíquicos y de las necesidades de la personalidad, se convierten en objetos de conocimiento, incentivos e incitantes motivacionales que engendran en el sujeto los motivos de la actividad. De este modo el proceso motivacional, aunque interno y psíquico, no puede explicarse adecuadamente si no se tiene en cuenta su íntima unidad con la actividad externa, sus objetos y estímulos. Nuestra tarea consiste precisamente en estudiar la motivación en su autodeterminación y relativa autonomía pero además en su unidad dialéctica con la actividad externa.

La motivación se expresa en la dirección (el objeto-meta) y en la intensidad o nivel de activación del comportamiento por tanto el estudio de la motivación requiere forzosamente el de la actividad motivada externa en que esta se expresa y manifiesta.

Desde este punto de vista la motivación no se encuentra solo en los procesos psíquicos del sujeto, sino que se manifiesta también en la dirección o intensidad de sus actos externos, materiales ante determinados estímulos y situaciones.

De este modo la investigación en la motivación humana requiere tomar como punto de partida tanto la personalidad y las vivencias psíquicas, como la actividad externa y sus circunstancias sociales; requiere la consideración de la estrecha unidad existente entre la personalidad, los procesos psíquicos, la actividad motivada externa y el medio socio-histórico.

La motivación implica tanto el aspecto direccional como el de activación o energético. O sea, dirige la actividad para acercarse o alejarse respecto a determinados objetos o situaciones (el aspecto direccional o de contenido) y activa o impulsa el comportamiento (el aspecto de activación o energético).

En el aspecto direccional o de contenido debe tenerse en cuenta su sentido positivo y negativo. La motivación es positiva si se dirige hacia el objeto que el sujeto necesita. La motivación es negativa si va dirigida a alejarse, a evitar los objetos y situaciones insatisfactorias. Pues la motivación busca la satisfacción (motivación positiva) y evita la insatisfacción de las necesidades (motivación negativa).

“El concepto de motivación implica el de su eficiencia. Se entiende por eficiencia motivacional el grado en que la motivación moviliza el máximo y dirige certeramente la actividad hacia el logro del objeto-meta buscado o la evitación de aquello que no se quiere.” García P. (1981)

En consecuencia, la eficiencia motivacional, implica la armonización de lo direccional y lo dinámico o energético. El aspecto direccional debe favorecer al máximo el dinámico o energético y viceversa; por esto debe buscarse un óptimo en esta interrelación.

La eficiencia motivacional aumenta en la medida en que exista una mayor contradicción interna (estados de conflicto, privación o frustración) y a la vez una mayor posibilidad objetiva de solucionar tales contradicciones.

“La motivación es, en síntesis lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.” Solana, R. (1993).

“La motivación es un término genérico que se aplica a una amplia serie de impulsos, deseos, necesidades, anhelos, y fuerzas similares. Decir que los administradores motivan a sus subordinados es decir que realizan cosas con las que esperan satisfacer esos impulsos y deseos e inducir a los subordinados a actuar de determinada manera.” Koontz, Harold; Weihrich, Heinz (1999)

Es necesario que los profesores de Cultura Física tengan en cuenta definiciones básicas y concepciones metodológicas esenciales para esclarecer problemas psicológicos de las mujeres en estas edades de manera que establezcan las conexiones con la psicología social y la práctica del ejercicio físico.

### **1.3 Motivación y procesos psíquicos. Importancia del estudio de la motivación para la actividad física**

Hemos definido la motivación como una compleja integración de procesos psíquicos que regulan la dirección (el objeto-meta) y la intensidad o activación del comportamiento.

En consecuencia se impone esclarecer, la naturaleza de los procesos psíquicos y cómo se interrelacionan en la motivación del comportamiento.

Todo proceso psíquico constituye la unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo. El objeto reflejado cognoscitivamente en los fenómenos psíquicos afecta las necesidades del individuo, por lo que provoca en él una determinada actitud emocional, o sea, vivencias afectivas predominantemente pasivas o una disposición a actuar en dependencia de cómo son afectadas las necesidades.

Aunque todo acto interno o proceso psíquico comprende ambos componentes: uno intelectual o cognoscitivo y otro afectivo, los procesos psíquicos se clasifican en dos grandes grupos: procesos cognoscitivos y procesos afectivos; pero en la mediación entre ambos, en su transformación recíproca, surge su identidad: los procesos volitivos e impulsivos (las tendencias).

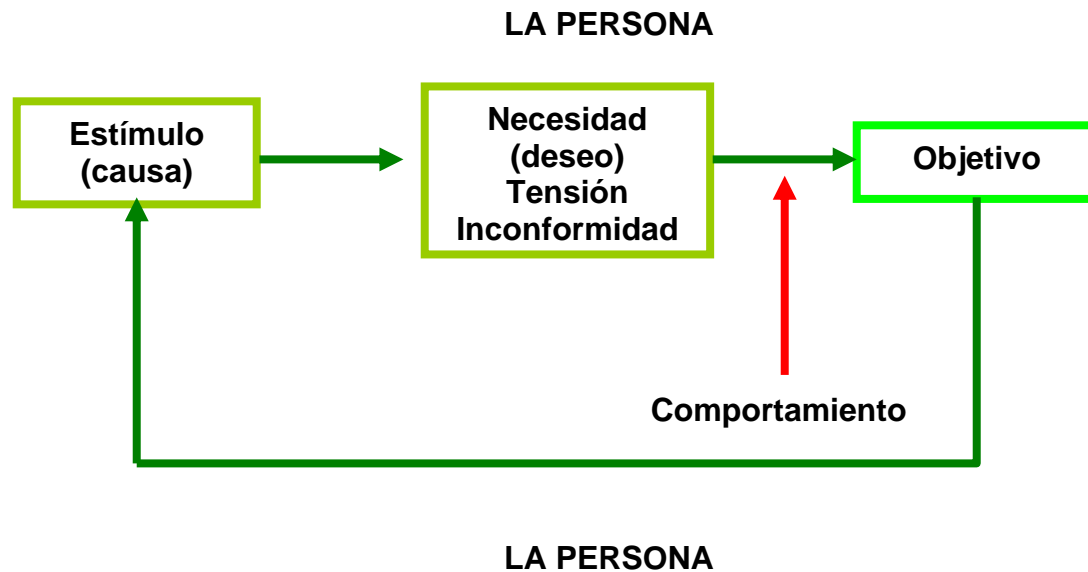
La motivación constituye un aspecto fundamental de la personalidad humana. El núcleo central de la persona está constituido por sus necesidades y motivos. El estudio de la motivación consiste en el análisis del por qué del comportamiento; de ahí su importancia fundamental para cualquiera de los campos de la Psicología.

Numerosas disciplinas psicológicas abordan el tema de la motivación. En la psicología infantil y pedagógica se tienen muy en cuenta determinados aspectos, como son la motivación del aprendizaje y la educación el desarrollo de la voluntad, de las emociones y del carácter en el niño. En la psicología del trabajo resulta una cuestión de interés básico el problema de la motivación hacia el trabajo, de la satisfacción y la moral de trabajo. En la psicología clínica, del deporte y otras, el problema de la motivación adquiere una gran importancia. Igualmente el conocimiento de la personalidad humana, el diagnóstico individual, requiere como componente central el estudio de la motivación del individuo.

El manejo adecuado de los conceptos y leyes básicas de la psicología de la motivación y de la orientación fundamental en su investigación empírica constituye una necesidad imperiosa para la labor del psicólogo.



## Modelo Básico de Motivación



Aunque el **modelo básico de motivación** es el mismo para todas las personas, el resultado podrá variar indefinidamente, pues depende de la manera de cómo se recibe el estímulo (que varía según la persona, y en la misma persona, con el tiempo), las necesidades (que también varían con la persona) y del conocimiento que posee cada una de ellas. La motivación de las personas depende en lo fundamental de éstas tres variables.

La motivación se divide en:

- **MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:** Corresponde a la satisfacción que siente el sujeto producida por la misma conducta o tarea al ser realizada, ejemplo el de los deportes, los obvios, el juego, la conversación con los amigos.
- **MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:** En este caso lo que mueve a la persona es el beneficio obtenido como resultado de su empeño. Este resultado podrá ser satisfactorio (dinero, premios, toda clase de reconocimiento), pero también puede ser desagradable (castigos, accidentes, despidos).

- **MOTIVACIÓN TRASCENDENTE:** Es el beneficio o satisfacción que se obtiene de un tercero, o bien porque se evite algo negativo para él. Esto verifica que el destino de los demás no nos es indiferente, nuestra naturaleza humana nos lleva actuar solidariamente con o para otros.

Teniendo en cuenta lo planteado por los diferentes autores en cuanto a motivación se aprecia que constituye un elemento de vital importancia a tener en cuenta en la práctica sistemática del ejercicio físico en la comunidad, porque de esta forma se logra la creación de grupos que ayudarán a elevar la calidad de vida de sus integrantes.

Se comparte lo planteado por Cañizares Hernández, M. (2004). Que la persona motivada hacia la práctica del ejercicio físico se manifiesta por diferentes conductas, es activa, atiende las explicaciones, incluso las cuestiona, es alegre, se interesa por su actuación, repite los ejercicios y se entrena fuera del curso en dos palabras siente placer y deseos en ejercitarse y aprender.

A partir de estos criterios básicos, se asume en el trabajo que logrando de forma sistemática la motivación por la práctica del ejercicio físico se obtendrán resultados satisfactorios que ayudarán a aumentar la asistencia del sexo femenino a las diferentes actividades planificadas, elevando así la calidad de vida de la misma.

Denies Esquivel, W. (2003) plantea que la motivación es el motor impulsor en la satisfacción de las necesidades, el resorte que impulsa la actuación del hombre. Cuando el mismo no está motivado por algo, la práctica, como criterio valorativo de la verdad, ha demostrado que no se desempeña al máximo de sus posibilidades.

La participación en las actividades físicas posee un importante valor intrínseco (...) El placer intrínseco ha figurado como uno de los motivos más importantes para que la gente practique (...) López Canda, Rodolfo (2005).

Se comparte lo planteado por D. Esquivel que da como base que es imprescindible lograr que la comunidad sienta como una necesidad la práctica del ejercicio físico y de esta forma, del estímulo por satisfacer la misma surgirá la motivación. **El estado ideal** que debe tener la motivación por la práctica del ejercicio físico en una comunidad viene dado por la cantidad de grupos formados en la misma y además que sean heterogéneos, es decir que se encuentren representadas todas las edades.

#### **1.4 Características psicológicas de la actividad.**

“Se denomina actividad al conjunto de acciones del hombre dirigidas a la satisfacción de sus necesidades e intereses”. Colectivo de autores rusos (2006)

Los tipos de actividad del hombre tienen múltiples formas, tantas como diversas son sus necesidades e intereses. Son rasgos característicos de la actividad humana su carácter social y planificado, la definición de sus objetivos y su duración.

**Carácter social de la actividad humana.** Cualquier tipo de actividad que analicemos por su contenido y los procedimientos de realización, es producto del desarrollo histórico-social del hombre. Al ocuparse en un tipo dado de actividad, el hombre realiza acciones que fueron descubiertas y perfeccionadas por todas las sociedades durante su desarrollo histórico y en condiciones de un trabajo social. Esto también tiene que ver directamente con los diversos tipos de actividad deportiva, por ejemplo: al entrenarse en el estilo libre de natación, el nadador realiza una serie de movimientos que a primera vista solo parecen estar condicionados por su organización física; sin embargo, los procedimientos técnicos y el estilo con que nadan no son invención personal del deportista, fueron desarrollándose en el transcurso de un tiempo prolongado, durante siglos y en ello se materializaron los esfuerzos de muchas personas por eso el hombre puede dominar uno u otro tipo de actividad solo en el proceso de aprendizaje. Toda actividad lleva en su interior:

- **Objetivo.** Al realizar su actividad las personas siempre se rigen por objetivos, planteados de manera conscientes los que solo son alcanzados al utilizar

medios y formas de acción organizados conscientemente. Cualquier actividad consta de acciones aisladas-unificadas por un objetivo único hacia el cual el hombre tiende en la actividad- están dirigidas al logro de los resultados que corresponde con dicho objetivo.

- **Carácter planificado.** La actividad no es simplemente la suma de acciones o movimientos aislados. En cada uno de sus aspectos las acciones que constituyen la actividad representan un determinado sistema están interrelacionadas se ubican en un consabido orden y se estructuran según un plan definido.
- **Sistematicidad.** Cuando hablamos de la actividad de una persona siempre tenemos en cuenta el carácter prolongado diario y sistemático de aquella. Precisamente esta actividad es la que caracteriza la actividad laboral. Los movimientos y hasta las acciones aisladas no constituyen la actividad; una u otras acciones de un profesor o un deportista todavía no son actividad. Solamente puede llamarse actividad al conjunto de todas las acciones subordinadas a determinada tarea y que se llevan a cabo durante un período prolongado del proceso de aprendizaje o entrenamiento.

El hombre realiza las tareas que se ha planteado solo en el proceso de una actividad prolongada. En relación con esto se diferencian los objetivos lejanos próximos e intermedios de la actividad del hombre.

“Los motivos son los pensamientos y sentimientos del hombre que lo llevan a la realización de una u otra actividad.” Colectivo de autores rusos (2006)

Por el carácter y el papel que desempeñan los motivos en el proceso de la actividad, estos pueden subdividirse del modo que sigue:

1. Motivos situacionales particulares que determinan algunos actos de los hombres y son de corta duración motivos amplios de vital importancia que

determinan la conducta y la actividad del hombre por tiempo prolongado a veces para toda la vida. De esta forma, el amor hacia una profesión dada, el interés que esta despierta, es un amplio motivo que induce al hombre a obtener la instrucción especial necesaria para dicha profesión y realiza un gran trabajo para adquirir los hábitos de trabajo característico de la profesión dada. La aspiración a conocer las últimas investigaciones en este campo pueden ser un motivo parcial que ha movido al hombre a comprar un libro determinado o a asistir a una conferencia correspondiente.

2. Motivos – aspiraciones hacia un resultado sin relación con las acciones mediante las cuales se logra el objetivo (por ejemplo, un escolar trata de hacer correctamente las tareas para la casa a fin de recibir sin faltas un “5”; la clase misma y la asignatura docente dada pueden no interesarle); motivos-aspiraciones hacia la actividad misma, en ocasiones sin relación con su resultado. En este caso el niño halla satisfacción sencillamente en la manifestación de actividad en el tipo de actividad dada por ejemplo, en un juego aún si este no lo conduce de inmediato a determinados resultados.
3. Motivos egoístas y de significación social. Cuando el hombre se rige por la obtención de provechos y ventajas personales no llevan a la acción motivos egoístas; la actividad pierde para él todo interés si no está relacionada con esos provechos.

En calidad de motivos de significación social se presentan motivaciones morales tan altas como el sentido del deber, la obligación social y otras. Ocupa un importante lugar entre los motivos de la actividad humana la aspiración a obtener una valoración social de su actividad y a través de ella su personalidad (“buen juego”, “un deportista de talento”). Con frecuencia al no existir tal evaluación o cuando no coincide con lo esperado por el individuo puede provocarle la pérdida de interés hacia ese tipo de actividad.

Aplicado al deporte esto será la realización exitosa de cualquier ejercicio físico (el deportista debe correr, saltar, nadar, si está en condiciones de realizar las correspondientes acciones: alcanzar (vencer) una altura determinada a una distancia determinada, mantenerse en el agua).

En las habilidades algunas operaciones pueden no ser totalmente perfectas: suelen ser demasiado prolongadas durante la realización de la acción se cometen algunos errores, requieren correcciones, pueden contener movimientos superfluos, requerir esfuerzos excesivos, provocar un agotamiento innecesario, etc. En relación con esto suele diferenciarse las habilidades mayores y las menores.

Se denomina hábito a la acción que por medio de la repetición es llevada a un grado tal de perfección con el cual dicha acción se realiza de manera correcta, con rapidez y económicamente (fácilmente) y con un alto resultado cuantitativo y cualitativo.

Estos son precisamente los rasgos que diferencian los hábitos de las habilidades. Si las personas no tienen los hábitos de alguna actividad la realiza con lentitud, errores y dificultad. Si posee hábitos perfectos se convierte en un maestro de su especialidad.

Desde el punto de vista psicológico el hábito es una acción compleja cuyo rasgo principal no es el modo mecánico, como se acostumbra a pensar, de realizar las operaciones motoras, sino un determinado grado de perfección de la acción. En la actividad laboral, pedagógica, deportiva o creadora la acción imperfecta no puede denominarse hábito por muy automatizada que sea la forma de realizarla.

En oposición a los hábitos, las habilidades motoras son tan solo la forma inicial y aún en gran medida imperfecta de dominio de una acción concreta. Es característico de las habilidades motoras el hecho de que con la acción requerida se logra el fin trazado, aunque el alumno en este caso actúa, por ejemplo, con dificultad, lentamente, sin una coordinación precisa de los movimientos, comete errores y los corrige. En la fase de las habilidades iniciales el alumno todavía no domina la estructura rigurosa,

técnicamente correcta de los movimientos (cosa que es obligatoria para los hábitos motores); él puede realizar la acción dada de diferentes modos. Solo de forma gradual durante largos entrenamientos el alumno aprende a realizar esa acción en forma técnicamente correcta y su habilidad se convierte en hábito.

“La actividad física se entiende como una categoría de existencia humana, acto de producción y reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, la producción de la vida, el modo de la apropiación de las formas de producción (en el ámbito de la actividad física, el **ejercicio físico** como su modelo, las técnicas deportivas) y la existencia social (reproducción del modelo de vida de la comunidad, en distintos niveles de generalidad).”Pérez A. (2003)

### **1.5 Conceptos generales sobre el ejercicio físico y sus influencias en el organismo.**

Sánchez M.E. (2004) plantea que el adulto se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos. En este ajuste funcional se automatizan movimientos, los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas, etc. En la adultez como en otras etapas de la vida aparecen crisis, como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente. En estas edades se distinguen los problemas de identidad, donde se manifiesta la insatisfacción consigo mismo, manifestada en la autovaloración.

Bratus B. S. (1980), refería que la crisis de los adultos no son radicales, ni bruscas, sino tendencias donde ocurren cambios esenciales, profundos y periódicos de acuerdo a las condiciones sociales de vida como son: los cambios de exigencias y expectativas sociales y los cambios hormonales, así como las enfermedades significativas para ellos.

Se tuvo en cuenta las características planteadas por Bratus y M. E. Sánchez de las edades de adultez para su estudio, como los cambios morfofisiológicos y bioquímicos en el organismo durante la práctica del ejercicio.

#### **Beneficios de la actividad física:**

- ❖ Disminución del colesterol total, triglicéridos
- ❖ Se previene la arteriosclerosis.
- ❖ Protección ante la descalcificación ósea y todo tipo de lesiones.
- ❖ La estabilidad articular y la coordinación muscular
- ❖ La actividad física prolonga más la vida a los años, constituyendo un factor de plenitud, calidad de vida y alegría de vivir.
- ❖ Ayuda a recuperar en su caso el equilibrio físico-psíquico.
- ❖ Ayuda a mantener el equilibrio normal de los procesos metabólicos.
- ❖ Asegura una mayor capacidad de trabajo.
- ❖ Aumenta la síntesis proteínica y provoca un desarrollo en el volumen de la masa muscular y en el tono general de este tejido.
- ❖ Aumenta la actividad enzimática
- ❖ Mejora la secreción hormonal, lo que ayuda al organismo a mantener constantes las propiedades del medio interno.

#### **Cambios bioquímicos durante la actividad física.**

- ❖ Los mecanismos que captan y utilizan al oxígeno, se incrementan y se hacen más eficientes.
- ❖ Aumenta la concentración de hemoglobina.
- ❖ Aumenta la red capilares sanguíneos, que abastecen de sangre a las fibras rojas.
- ❖ Se incrementa el número y tamaño de la mitocondria.
- ❖ Mayor hipertrofia del músculo cardíaco y mayor dilatación de sus capacidades, lo cual implica un mayor volumen sistólico minuto y una disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.



Sobre la situación social del desarrollo del adulto Febles Elejalde M. (2001), plantea claramente lo siguiente: "El joven que pasados los años se ha desarrollado socialmente, encuentra dos eventos vitales hacia cuales orienta todos sus esfuerzos. Ellos son proveedores de vivencias."

La práctica sistemática del **ejercicio físico**, es una vía que ayuda a distanciar los efectos negativos del envejecimiento, a los 30 años es la edad donde comienza la disminución de la capacidad del esfuerzo aerobio y en el sexo femenino aunque ellas cuentan con la ventaja de vivir más años, es más probable por diversos factores, el rápido envejecimiento.

### **1.6 Influencia del ejercicio físico en la mejora de la calidad de vida.**

Como hemos visto el interés por la calidad de vida es relativamente reciente y en el primer momento, en la década del sesenta surgió como reacción al concepto de desarrollo basado en meros criterios económicos y ligado a la preocupación ecológica por los efectos negativos de la industrialización.

Setién (1993), a quien seguiremos en este apartado ha realizado un esfuerzo para clasificar el contenido del concepto que nos ocupa. Según esta autora el concepto calidad de vida es difícil de definir porque es elusivo y abstracto, complejo (multidimensional) mensurable solo indirectamente y que permite adoptar múltiples orientaciones.

1. Se trata de un concepto abstracto cuyo contenido escapa (elusivo) requiere en gran medida ser explicado, Los sinónimos más utilizados son bienestar y felicidad. "Es indudable que el concepto (calidad de vida) va unido a una evaluación global de los que se denomina bienestar, que a su vez, está asociado con el de felicidad" Setién (1993)

La OCDE (1976) asimila la calidad de vida a los conceptos de bienestar social (bienestar global de los individuos). Prosperidad o vida satisfactoria.

Sin embargo otros autores diferencian entre bienestar y calidad de vida aunque para García –Duran y Puig (1980), La calidad de vida es un escalón intermedio entre el bienestar económico (que podríamos asimilar al nivel de vida) y el bienestar total (que asimilaríamos a felicidad), sin embargo, para la mayoría de los investigadores que defienden esta diferenciación, la calidad de vida se considera un concepto mas general que le de el nivel de vida o el bienestar, que se perciben como condiciones de la calidad de vida (UNESCO, 1979).

2. En segundo lugar la calidad de vida es multidimensional este se reconoce por los diversos autores que la vida es multifacético.

Campell, Converse y Rodgers (1976), padres de la perspectiva subjetiva de la evaluación de la calidad de vida, evaluaron mediante encuesta, la satisfacción de los estadounidenses en quince áreas: Salud, Educación, trabajo. Actividades de tiempo libre, Situación económica, matrimonio, Vida familiar, Amistad, Vivienda, Vecindario, Comunidad (pueblo, barrio, etc.) Vida en la nación, Gobierno nacional, Religión y organizaciones a las que pertenece.

Michalos, en los estudios que publico entre 1980 y 1982, comparando los estudios realizados en Estados Unidos y Canadá utilizo trece dimensiones:..

Por último el sistema de indicaciones propuesto por Setién (1993) incluye la evaluación de once áreas: Salud, trabajo, Vivienda, Renta, Educación, Ocio, Seguridad, familia, Entorno físico,-social. Religión y Política.

3. En tercer lugar y debido al carácter abstracto y multidimensional calidad de vida solo puede evaluarse indirectamente.

“Los indicadores de calidad de vida son una nueva clase de indicadores sociales que se basan, en hechos objetivamente observables y en las condiciones de vida en sociedad como en las percepciones y juicios subjetivos de la propia gente respecto de su vida y sus circunstancias concretas” Salía. (1980)

4. La calidad de vida es un concepto con múltiples orientaciones. Tanto teórico como práctico.

Desde una visión individualista de la naturaleza humana (Locke o Adam Smith), en la que el valor por excelencia es libertad humana, la calidad de vida se estima en el grado por el que el individuo logra sus deseos. Desde una posición que Setién denomina trascendental.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población presuponen relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida y por otro una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación, es por ello que es imposible negar la importancia de la práctica del ejercicio físico para elevar la calidad de vida, cuando una persona no haya realizado esta actividad de forma sistemática y dirigida debe tener presente el profesor de Cultura Física, qué métodos emplear en la resistencia al cambio que puedan aparecer durante su incorporación.

### **1.7 Conceptos generales del proceso de cambio.**

La incorporación a la práctica del ejercicio físico en la comunidad de personas con edades de 35 a 45 años que nunca hayan realizado este tipo de actividad, por supuesto que estarán sometidas a un cambio.

Para este se puede enfrentar dos actitudes fundamentales: La gestión y la resistencia. V. Jiménez y Vázquez M. (2002).

La gestión puede resultar, avance, mejora, participación y por su parte la resistencia establece una actitud de negación, quizás la más frecuente asumida por los seres humanos ante el cambio.

Hay un vínculo importante entre el cambio a fondo a nivel personal y el cambio a fondo en la comunidad. Hacer un cambio profundo es elaborar un nuevo paradigma,

un nuevo yo que esté alineado con mayor efectividad con las realidades actuales. Este solo ocurre si estamos dispuestos a entrar en un territorio desconocido y enfrentar los problemas que encontremos. Este proceso requiere que dejemos nuestras zonas de comodidad, salgamos de nuestras funciones normales y dejemos atrás la nueva situación. Al hacerlo aprendemos la lección paradójica de que podemos cambiar al mundo solo si cambiamos nosotros mismos.

Toda persona que afectada por un cambio puede aceptarlo, apoyarlo y seguirlo o por el contrario, tiende a experimentar temores que lo llevan a buscar reacciones de resistencia. Esta actitud de resistencia es propia de la interacción del ser humano en su medio y se concibe como una fuerza que debe ser vencida, por lo que recibe múltiples ataques.

Al frente de cada actividad se necesita un profesor de Cultura Física, fundamentalmente con los demás factores de la comunidad que sean capaces de asumir riesgos, personas que no se amilanen frente a la complejidad, la ambigüedad y la incertidumbre.

Todo profesor debe tener presente cuáles son los motivos fundamentales por lo que las personas se resisten al cambio.

- La defensa de los propios intereses.
- Falta de comprensión y de confianza.
- Diferentes modos de valorar el cambio.
- Escasa tolerancia hacia los cambios.

Las principales habilidades que deben adquirirse para poder tratar la resistencia con la eficacia que se necesita.

- Comprender la naturaleza de la resistencia con profundidad
- Ser capaces de distinguir los posibles temores que la causan para poder combatirla.

- Explicar las consecuencias del éxito
- Conocer los factores que influyen en los sentimientos de las personas.
- Infundir confianza antes de aplicar el plan.
- Minimizar aspectos negativos a la lista de los beneficios.

#### **Métodos para solucionar la resistencia al cambio.**

<b>MÉTODOS</b>	<b>SITUACIÓN EN LOS QUE SUELEN EMPLEARSE</b>	<b>VENTAJAS</b>	<b>INCONVENIENTE</b>
<b>Formación y comunicación</b>	Cuando falta información	La persona persuadida presta ayuda	Lleva mucho tiempo, se afecta mucha gente
<b>Participación y Colaboración</b>	Cuando los promotores no disponen de toda la información	Las personas colaboran con el cambio	Lleva mucho tiempo, se afecta mucha gente
<b>Apoyo y facilidades</b>	Cuando la resistencia obedece a problemas de adaptación	Es el método que mejor funciona cuando hay problemas de adaptación.	Puede ser caro y lento
<b>Negociación y acuerdo</b>	Cuando un individuo o grupo pueden hacer fracasar el cambio	A veces una forma relativamente fácil de evitar una fuerte resistencia	Resulta excesivamente caro
<b>Manipulación o cooptación</b>	Cuando no funcionan otras tácticas	Una solución rápida y barata	Ocasionan nuevos problemas si la gente se siente manipulada
<b>Coacción explícita y implícita</b>	Cuando la rapidez es absolutamente necesaria	Es rápido y puede vencer cualquier tipo de resistencia	Puede ser arriesgado si dejas a la gente resentida

El autor considera que el método idóneo a utilizar en el sexo femenino para su incorporación a la práctica del ejercicio físico es el de formación y comunicación, este se utiliza cuando falta información, se ajusta a la problemática investigada y tiene como ventaja que la persona persuadida preste ayuda, lo que propicia que mejore la motivación por esta actividad.

## 1.8 Técnicas motivacionales y participativas.

### Técnicas motivacionales

Para lograr que el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años se motiven por la práctica del ejercicio físico se han diseñado un conjunto de **técnicas motivacionales**, ellas se definen como un conjunto de procedimientos y recursos para lograr llevar a cabo de forma positiva el ciclo motivacional.

Después de revisadas y analizadas las técnicas de motivación aplicadas a empresas por varios autores, Solana (1998), López A. (1997), Jiménez V. y Vázquez M. (2002), se asume lo planteado por estos dos últimos autores en cuanto a las técnicas que se deben emplear para motivar y son las siguientes:

- Identificar las necesidades
- Asignación de tareas retadoras
- Dar participación en las decisiones
- Dar oportunidad de realizarse
- Brindar la mayor cantidad de información y ampliar los canales de comunicación.

Teniendo en cuenta las técnicas mencionadas anteriormente, el orden lógico que sigue el ciclo motivacional para la satisfacción de una necesidad, las características psicológicas y sociales del sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años en esta comunidad es que se diseñan las técnicas motivacionales para incidir en la práctica del ejercicio físico de las mismas.

Se hacen coincidir las técnicas motivacionales con cada uno de los elementos del ciclo motivacional de la forma siguiente:

- El equilibrio es el estado en el que se encuentra el organismo antes de aplicarle la primera técnica motivacional de **información y comunicación**, la que dará lugar al estímulo que les hará sentir la necesidad por la práctica del ejercicio físico.
- Debido a lo que ha ocurrido surge una tensión por lo que es necesario la **identificación de la necesidad** y sería la segunda técnica motivacional para que exista un buen comportamiento.
- Para llegar a la satisfacción sin barreras es que se aplica la técnica de la **conservación**

### **Técnicas participativas o de búsqueda de consenso.**

En la investigación-acción participativa se utilizan las mismas técnicas que en cualquier otro tipo de investigación sociológica además de estas técnicas clásicas aquí señalaremos otras que pueden ser especialmente productivas en procesos participativos de investigación-acción.

Estos procedimientos se conocen como técnicas participativas o de búsqueda de consenso, participativas porque en todas ellas se parte de la colaboración informativa de personas que pertenecen o conocen el lugar o problema a estudiar y de consenso porque también se presupone que las personas piensen y debatan en torno a una situación, puede ser el punto de partida para la solución de un problema además aseguraría el éxito en la aplicación de los planes ya que estos se derivan de los resultados de la investigación en que ellos participan.

En particular nos referimos al enfoque a través de informantes claves, la técnica Delpfi, grupo nominal, ideas escritas (Brainwriting), Lluvias de ideas (Brainstorming), La técnica Phillips 6/6, El juego de roles (roleplaying) y el Forum comunitario.

### **Enfoque a través de los informantes claves**

Un informante clave es una persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio o problema sobre el que se va a realizar el estudio. Su información suele ser muy valiosa, tanto en los primeros pasos de una investigación (en una primera aproximación al objeto de estudio, antes de haber diseñado el proyecto de investigación)

Existen cuatro tipos de informantes claves. Ander-egg (1982, p. 152)

- Funcionarios y técnicos que realizan tareas o investigaciones relacionadas (de manera directa o indirecta) con el tema de estudio.
- Profesionales que disponen de información pertinente y relevante.
- Líderes o dirigentes de organizaciones populares.

- Gente del pueblo que ayude a clarificar y organizar la vida cotidiana y la vida colectiva.

### **Técnica delphi**

Esta técnica consiste en la colaboración simultánea de una serie de expertos o personas significativas con relación a un tema, a los cuales se les pide que llenen de forma individualizada, un cuestionario que se le envíen varias formas sucesivas. Los participantes no se reúnen en grupos, responden el cuestionario por correo.

La ventaja que supone de esta técnica es que hace posible la colaboración de diferentes personas sin que tengan la necesidad de desplazarse, además de la sinceridad que el anonimato puede ofrecer y la poca influencia de una persona en otras.

### **El grupo nominal**

Se trata de una reunión de alrededor de diez personas en las que se combinan la reflexión individual y la interrelación grupal.

Los participantes pueden ser personas con experiencia o conocimiento del problema o situación a tratar, o afectados por el tema. El investigador plantea una pregunta, que debe ser clara y no cerrar ambigüedades. Los participantes deberán responder escribiendo en un papel tantas ideas como a cada persona se le ocurra. La reflexión y anotación de las respuestas es en este momento individual. Para esto se da un tiempo de diez a quince minutos. Después se van analizando cada una de las ideas.

### **Ideas escritas ( brainwriting)**

Es un proceso similar al grupo nominal, pero el punto de partida es diferente. A partir de la pregunta del investigador, los participantes escriben sus propias ideas en silencio, cuando cada persona no tiene más ideas cambia su lista por la de otro y a la nueva lista incorpora sus propias ideas hasta que cada miembro del grupo disponga de una lista completa con las ideas de todos.



**Lluvia de ideas.**

Al igual que el grupo nominal y las ideas escritas, la lluvia de ideas basa su estrategia en una primera generación de ideas sin que medie el debate o la discusión grupal, pero en esta ocasión la dinámica es mucho más sencilla. El investigador expone una pregunta o un concepto y a continuación pide a los participantes que enuncien en voz alta todas las ideas que se les ocurran, éstas se van anotando en una pizarra a la vista de todos.

Aunque no medie el debate, la interacción grupal está presente en la dinámica, pues cada nuevo enunciado abre posibilidades en la generación de ideas del resto del grupo, la principal meta de esta técnica es la expresión libre de sentimientos y actitudes ante un problema, por lo que es decisivo que el investigador cree un ambiente lo más libre y espontáneo posible.

**Phillips 6 6**

Esta técnica se utiliza cuando los grupos son muy numerosos para facilitar y ordenar la discusión. El grupo grande se subdivide en subgrupo de seis personas, que discuten durante seis minutos sobre el tema planteado. Posteriormente un representante de cada grupo, expone las conclusiones a las que han llegado y el investigador las va anotando en una pizarra.

**Juego de roles.**

Se puede utilizar cuando los grupos son pequeños. Se trata de reproducir situaciones o problemas representando una escena de la vida cotidiana. En esta representación cada actor debe encarnar lo más fiel posible un rol determinado. Se trata de hacer vivir al grupo una determinada situación como si esta fuera real, para después analizar y discutir lo observado. Después de la representación escénica, los actores deberán explicar lo que han intentado transmitir y por qué. El resto del grupo puede opinar y discutir sobre los elementos que se han representado o sobre algunos que han faltado.

## **Forum comunitario**

Esta técnica es una reunión en forma de asamblea abierta en la que participan los ciudadanos (miembros de una comunidad, organización, grupos) y debaten libremente sobre necesidades y problemas. Se convocan a todas aquellas personas y grupos interesados. El investigador debe preparar con tiempo la presentación y la justificación del encuentro, así como las técnicas de debate de animación que se van a utilizar. Se debe aprovechar eficientemente las oportunidades que brinda la pasividad en el forum comunitario.

Se utilizó en la investigación la técnica participativa **Enfoque a través de informantes claves** , realizándole entrevistas a 10 personas con amplios conocimientos de los problemas de esa comunidad y de sus particularidades lo que conjuntamente con el diagnóstico de salud del consultorio nos dio de forma muy precisa el contexto social en el nos desarrollamos.

La autora asume que la investigación acción-participativa ha servido de instrumento para que las acciones que se están llevando a cabo para la motivación del sexo femenino en edades de 35a 45 años por la práctica del ejercicio físico se hagan más viables ya que se involucran las personas en el programa de estudio y acción.

Por lo que se concuerda con lo que plantea Demo, (1984) en cuanto a la definición de investigación acción- participativa: La población investigada es motivada a participar de la investigación como agente activo, produciendo conocimiento e interviniendo en la propia realidad. La investigación se torna instrumento en el sentido de posibilitar a la comunidad la asunción de su propio destino.

La comunidad es uno de los eslabones fundamentales para consolidar lo antes expuesto, por lo que la tendencia y voluntad del país es ir al trabajo comunitario integrado que es un proceso de voluntades, esfuerzos y tareas.

## **1.9 Comunidad y grupos. Características y particularidades.**

Los autores resaltan rasgos específicos para definir el término comunidad:

Rappaport (1980): Comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes.

Entre autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una, o en un conjunto de actividades económicas sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.
- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica (y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad...)
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

### **Trabajo social con grupos. Sus características.**

Los grupos secundarios centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social.

Anzieu presenta como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

- Número restringido de miembros de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por él y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- Constitución de normas, creencias, de señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

### **La estructura del grupo.**

Elementos que poseen los grupos los cuales permiten que el grupo se auto regulen y pueden ser:

- a) **Externos**, que hacen referencias a los datos descriptivos del grupo .
- b) **Internos**: que suponen aspectos íntimos de la vida del grupo y de su funcionamiento.

#### **a). Elementos externos**

1. **Tamaño del grupo.** El número de miembros que posea un grupo va a acondicionar la vida del grupo y las actividades que se lleven a cabo. En los pequeños grupos menos de 12 personas (grupo operativo), Los grupos muy numerosos dificultan las tareas, así como las interacciones afectivas, apareciendo subgrupos con vida propia.

## **2. Edad de los miembros.**

Elemento muy importante a la hora de crear un grupo, nos permite realizar un tipo u otro de actividad, así como atender la evolución del grupo en relación con la evolución de sus miembros.

## **3. Lugar de reunión.**

Lugar donde la vida del grupo se desarrolla es importante y condiciona las actividades que se van a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros y con los objetivos y metas del grupo.

## **4. Contexto del grupo.**

Ambiente inmediato en el que surge el grupo. En trabajo social, la mayoría d los grupos que se conforman, lo hacen con el amparo de una institución o asociación. Supone aislar el grupo de su realidad cotidiana.

### **b) Elementos internos.**

#### **1. Objetivos del grupo**

Se definen como la meta o finalidad del grupo hacia donde se orientan las actividades (tanto de tarea como de manteniendo) de un grupo. Los objetivos pueden ser de dos clases: a) objetivos comunes al conjunto de miembros que conforman un grupo, b) objetivos individuales, en cuanto expectativas sobre el trabajo grupal.

#### **2. Normas**

Ayudan a percibir y juzgar lo adecuado o inadecuado en cuanto a los comportamientos que tienen lugar en le grupo. Las normas pueden estar implícitas o claramente manifestadas. Estos pueden resumirse en los siguientes:

- Hay normas que aunque sean menos respetadas en épocas normales, durante los períodos de crisis suelen respetarse de manera estricta.
- Las normas permiten controlar el entorno y ayudan a tomar decisiones a los miembros del grupo.

### 3. Cohesión.

Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un grado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

#### **Como factores que favorecen la cohesión, se destacan:**

- a). Que el grupo sea homogéneo.
- b). La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c). Cuando hay una amenaza externa, el grupo se cohesionan .
- d). Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

### 4. Roles.

En el grupo convergen un entramado de roles sociales, caracterizando así la posición que ocupa cada miembro en el grupo. Pueden ser formales e Informales. Entre los numerosos roles que se han dado del grupo se encuentra el rol de líder, además se han descrito distintos tipos de liderazgo y sus repercusiones en el grupo.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles (que se enmarcan en dos tipos de estructura), Los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tal como el rol de dinamizador, de observador, de tesorero..Los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, distinguiendo así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo aquel miembro que posea una influencia especial en el resto de sus miembros, sus ideas son mas seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros... Distinguiéndose para el liderazgo formal tres tipos: el líder autoritario, el líder democrático y el líder permisivo, ambos relacionados con tres formas distintas de dirigir el grupo.

## **Conclusiones parciales del capítulo I**

- En el análisis histórico de los estudios acerca de la motivación por el ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas entre 35 y 45 años, se pudo determinar que su conceptualización ha variado en dependencia del reconocimiento de aquellos factores biológicos, psicológicos y socio culturales.

## **CAPÍTULO II. Diagnóstico de la situación actual del sexo femenino en edades entre 35 a 45 años, la comunidad. Propuesta y valoración de la utilidad de un conjunto de técnicas motivacionales por la práctica del ejercicio físico**

---

**E**l presente capítulo tiene el propósito de describir la estrategia investigativa desarrollada, se realiza un diagnóstico, donde se constata la situación actual del problema planteado., se presentan las técnicas para incidir en la motivación por la práctica del ejercicio físico del sexo femenino en edades entre 35 a 45 años y concluye con la valoración por especialistas que permitieron conocer sus opiniones acerca de las técnicas propuestas.

### **2.1 Diagnóstico preliminar.**

El contexto social donde se desarrolló la investigación es una comunidad urbana, se estudia el sexo femenino entre 35-45 años, el nivel escolar medio es de 9no grado, el mayor porcentaje son amas de casa se dedican a labores particulares y fundamentalmente atender el hogar.

La convivencia y comportamiento social es regular ya que contamos con desempleo voluntario, y el nivel de delincuencia medio, existen alteraciones del orden público en ocasiones y la cultura sanitaria no es buena.

Se realiza un estudio exploratorio, aplicándoles una encuesta a 50 mujeres (Anexo 1) en las edades comprendidas de 35 a 45 años.

El análisis documental (Anexo 3) permitió el estudio de la bibliografía asociada a los referentes teóricos sobre la motivación de las mujeres por la práctica de ejercicios físicos.



El análisis del desarrollo histórico del objeto y de sus particularidades en la comunidad Reparto “Ceferino Fernández”, unido a la interpretación del diagnóstico realizado, permitió constatar el problema científico que se plantea.

Retomando lo anterior se diseñó el conjunto de técnicas motivacionales, donde se plasman orientaciones precisas con el objetivo de incidir en la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto “Ceferino Fernández”.

## **2.2 Características de las edades de 35 a 45 años y de la comunidad del consultorio médico #36, Reparto “Ceferino Fernández”.**

Se realizó una caracterización del grupo poblacional escogido teniendo en cuenta factores biológicos, psicológicos y sociales, la misma se apoyó en teorías existentes hasta el momento sobre el tema.

En las edades de 35 a 45 años es común encontrar:

- Disminución de las defensas del organismo
- Aumento del agotamiento.
- Disminución de la capacidad del esfuerzo aeróbico, en consecuencia de la disminución del gasto cardíaco, disminuyendo en un 50% entre los 30 y los 70 años.
- La presión arterial tiende a aumentar con el incremento de la edad, así como la resistencia periférica.
- Disminuye el flujo pulmonar eso hace que el ventrículo izquierdo incremente el trabajo.
- Disminuye el plasma de glutación que es lo que protege a los tejidos de la acción de letina de los radicales libres.
- Se detiene la madurez de las funciones orgánicas y comienza un período involutivo.
- Disminuye la actividad de síntesis de las proteínas.
- Alteraciones en el proceso de división celular y como consecuencia gran parte de ellas se atrofian y mueren

- Estímulos pequeños no producen adaptación, son los medios los óptimos y los grandes perjudiciales.
- Se perciben los resultados de su labor valorándolos positiva o negativamente, reconociéndose en ellos con un nivel de realización o frustración.
- La concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen.
- Se distinguen los problemas de identidad, donde se manifiesta la insatisfacción consigo mismo.
- La familia ocupa el primer plano por diferentes factores.

### **Caracterización de la comunidad.**

El consultorio #36 pertenece al grupo básico de trabajo #3 del Policlínico “Pedro Borrás” del municipio Pinar del Río, del Consejo Popular “Ceferino Fernández” y la circunscripción #134

Se encuentra ubicado específicamente en la calle 14 entre B y C de Reparto “Ceferino Fernández “

La población está compuesta por 170 familias las cuales se dividen en:

<b>Tipo de familia</b>	<b>cantidad</b>
▪ Nuclear completa	40
▪ Nuclear incompleta	19
▪ Extensa Completa	29
▪ Ampliada	22

Principales crisis no transitorias que afectan las familias:

- Desmoralización: Por escándalos en la comunidad y la infidelidad en la pareja.
- Desmembramiento: Divorcios o abandonos.

### **Dispensarización de la población**

Grupo	Femenino	Masculino	Total
I	252	232	484
II	80	52	132
III	54	64	118
IV	2	2	4
Total	388	350	738

### **Dinámica Demográfica**

Grupos de edades	Femenino	Masculino	Total
Menores de un año	7	9	16
1 – 4	36	21	57
5 – 9	24	34	58
10 – 14	75	39	114
15 – 24	55	50	105
25 – 49	134	138	272
50 – 59	22	22	44
60 – 64	5	10	15
65 y más	30	27	57
Total	388	350	738

Población total de 738 pacientes predominando el sexo femenino y las edades entre 25 y 49 años.

### **Principales factores de riesgo.**

- ✓ Hábitos tóxicos..... No
- ✓ Tabaquismo..... 115
- ✓ Alcoholismo..... 16
- ✓ Sedentarismo..... 12
- ✓ Obesidad..... 10
- ✓ Malos hábitos dietéticas ..... 22

De los principales factores de riesgo que encontramos en nuestros pacientes el que más nos afecta es el tabaquismo con 115.

### **Funcionamiento de círculos organizados**

- Abuelos.....18
- Embarazadas..... 1
- Lactantes..... 14
- Adolescentes..... 40

## **Determinantes de salud.**

Las vías de comunicación son a través de las calles, pero se encuentran en una situación desfavorable. El suministro de agua de consumo se realiza a través de las redes de distribución por lo que es potable y clorada, aunque con frecuencia hay dificultades con su distribución afectándose la población, que la obliga a su almacenamiento y no se realiza en condiciones adecuadas.

Se mantiene de forma continua la recogida de desechos sólidos evitando así la creación de Micro vertederos, con la consiguiente proliferación de vectores en el área. Los residuos líquidos se encuentran fosas que vierten por gravedad por la calle. En cuanto a la energía eléctrica, todas las viviendas se encuentran con fluido eléctrico, no siendo así en las calles que no existe. De forma general el estado estructural de las viviendas no es bueno, dado por los derrumbes totales y parciales con el paso de los ciclones y en estos momentos se encuentran en fase constructiva. De forma general la cultura sanitaria no es buena, aunque se trabaja para elevar la misma mediante las actividades de promoción de salud. La convivencia y el comportamiento social es regular ya que contamos con desempleo voluntario, el nivel de delincuencia es medio y han existido alteraciones del público en ocasiones.

Los métodos que se han utilizado para el diagnóstico fueron, la encuesta, la entrevista, y dentro de los métodos sociales aplicamos el enfoque a través de informantes claves.

## **Técnica de la encuesta.**

Se les aplicó una encuesta a 50 mujeres (Anexo 1) en las edades comprendidas de 35 a 45 años.

Para la aplicación de la encuesta se tuvieron en cuenta varios aspectos como fueron:

- La preparación de la encuesta en la que esta implícita la selección de los sujetos que serán interrogado, preparar el personal auxiliar y determinar las técnicas estadísticas para el procesamiento de los resultados.
- El cuestionario fue elaborado por normas metodológicas, relacionando las preguntas con la información deseada.
- El tipo de pregunta utilizada fue la cerrada.
- En la aplicación del cuestionario se reitero a los sujetos el anonimato del mismo.

Se le aplico la encuesta a la muestra seleccionada, 50 de las 137 que residen en el consultorio #38, los resultados obtenidos en las 4 interrogantes planteadas fueron las siguientes. (Anexo 4)

<b>PREGUNTAS</b>	<b>RESPUESTAS</b>		
<b>1</b> <b>Si practica ejercicios</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
	0%	98%	2%
<b>2</b> <b>Motivos si no practica</b>	<b>Enfermedad</b>	<b>Poco Tiempo</b>	<b>Prejuicio</b>
	15%	65%	20%
<b>3</b> <b>Promoción de la Práctica Ejercicio Físico</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
	12%	57%	31%
<b>4</b> <b>Quién la promueve</b>	<b>Profesor de Cultura Física</b>	<b>Medico</b>	<b>Medios de Comunicación</b>
	10%	5%	75%

**En la Primera pregunta** que la intención fundamental era saber como se comporta la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

El 98% refiere no practicar ejercicio físico, mientras que el 2% manifiesta que lo practica a veces, y de forma sistemática no lo realiza ninguna.

**En la segunda pregunta** su objetivo era conocer los motivos por los cuales no se practicaba el ejercicio físico, planteando que tenían poco tiempo el 65 % de las encuestadas, el 20% por prejuicios y el 15% por enfermedad.

**En la tercera pregunta** sobre la promoción de la importancia de la práctica del ejercicio físico plantearon oír hablar de este tema el 12% de las encuestadas, mientras que el 31% que a veces y el 57% que nunca.

**En la cuarta pregunta** El objetivo era conocer quienes promovían la importancia que tiene la práctica del ejercicio físico, el 75% plantean que los medios de comunicación, 5% que el médico y el 10% de los interrogados que los profesores de Cultura Física. Por lo que podemos resumir que en el reparto “Ceferino Fernández” en el consultorio #36 el sexo femenino de 35 a 45 años, de forma general no practica ejercicio Físico, planteando que los motivos fundamentales es por que no tienen tiempo, aunque no se encuentran bien informadas de la importancia de esta actividad por parte del médico y el profesor de Cultura Física que es quien debe realizar el trabajo de convencimiento.

#### **Técnica de entrevista.**

La entrevista se les realizó a 5 personas con amplios conocimientos de la comunidad investigada (Anexos 2) relacionados con este grupo poblacional:

El objetivo fundamental de esta entrevista es el de obtener información, sobre la participación en la práctica del ejercicio físico del sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años, por lo que se realiza con una estructura estandarizada, posee un alto grado de formalización, comprende una serie de preguntas estructuradas y dirigidas a tópicos específicos, aplicándose según un orden predeterminado, siguiendo un procedimiento uniforme para todos los sujetos.

En la entrevista se tuvo en cuenta:

- Que los entrevistados residieran o laboraran con la comunidad por más de 10 años

- La previa coordinación para explicar los fines de la investigación y el tema que se iba abordar durante la entrevista, de manera que pudieran reflexionar sobre algunos elementos importantes implícitos en la entrevista.

1. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la práctica del ejercicio Físico. Específicamente el sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años?

Se apreció la uniformidad de criterios en lo que respecta a esta interrogante, pues el 100% de los entrevistados hizo referencia a que en estas edades no existía motivación por la práctica del ejercicio físico, de ellos 4 plantearon que en esta edad, la mujer tenía muchas complicaciones y su principal función era de trabajado, ama de casa, madre y abuela.

2. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la práctica del ejercicio Físico?

Consideran en esta interrogante los 5 entrevistados que los medios masivos, si promueven la práctica del ejercicio físico y 3 de ellos que se pudiera hacer más en este aspecto a nivel de comunidad

3. ¿Cuál considera que sean las razones por las que no se realiza ejercicio físico en las edades de 35 a 45 años en el sexo femenino?

Los criterios en este caso fueron muy variados ya que 2 plantean por que se prioriza otras cosas en estas edades, 1 por que no hay un local apropiado para esta actividad y 2 por que no se ha trabajado seriamente con la divulgación de la importancia de la practica del ejercicio físico y creada las mínimas condiciones para realizarlo.

4. ¿Consideras que sea posible formar en esta comunidad un grupo para la práctica del ejercicio físico en las edades de 35 a 45 años?

Al responder esta pregunta 4 de los encuestados plantearon que era perfectamente posible formar un grupo de estas edades para practicar ejercicios físicos y solo uno, expreso su negativa al respecto.

Es significativo señalar que todos los entrevistados coinciden en que no existe motivación por la práctica del ejercicio físico, los criterios en cuanto a las razones son variadas, expresan que se puede trabajar en la comunidad en cuanto a la información y comunicación sobre la importancia de la práctica del ejercicio físico y que es posible formar grupos con estas características.

#### **Técnica participativa enfoque a través de los informes claves.**

Las técnicas participativas o búsqueda de consenso como también suelen llamarse parten de la colaboración informativa de personas que conozcan el problema a estudiar, por esta razón se seleccionaron 10 especialistas en Cultura Física con un amplio conocimiento del tema y el objetivo fue propiciar un debate en cuanto a los elementos que se debían tener en cuenta para motivar la practica del ejercicio físico en le sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años.

En la etapa de preparación se solicitó a los especialistas su colaboración en la investigación y con anticipación se les dio a conocer el problema a debatir, se insistió como regla de oro que no está permitido criticar la opinión que de cualquiera de los integrantes por muy descabellada que parezca, la actividad fue dirigida por el investigador que propicio una atmósfera en la que todos se sientan libres para decir lo que piensan.

Los resultados del debate fueron, que para que exista buena motivación por la práctica del ejercicio físico los elementos que se deben tener en cuenta son los siguientes:



- Impartir clases de calidad por parte de los profesores de Cultura Física.
- Realizar un trabajo de divulgación de la importancia de la práctica del ejercicio físico el médico y el profesor Cultura Física.
- Comprometer a los factores de la comunidad para lograr formar grupos de estas edades.
- Tener caracterizada la comunidad y cuales son sus preferencias.

### **2.3 Propuesta de las técnicas para motivar la práctica por el ejercicio físico.**

Uno de los elementos importantes para que en una comunidad existan practicantes de forma sistemática en grupos de diferentes programas de la Cultura Física en gran medida se debe, al grado de motivación por esta actividad que logre el profesor y los diferentes factores del área.

Es por ello que se proponen un conjunto de técnicas que al aplicarlas, con un mínimo de recursos se logre formar un grupo del sexo femenino en las edades comprendidas de 35 a 45 años que además de practicar de forma sistemática el ejercicio físico, realicen actividades en la comunidad que ayuden a elevar la participación popular, la integración y cohesión de los vecinos en el barrio.

**La propuesta de las técnicas son las siguientes:**

#### **Técnica de información y comunicación:**

1. Preparación y motivación del profesor de Cultura Física por la actividad que realiza.  
Es necesario para motivar una actividad, que quien la este dirigiendo se encuentre bien preparado y dispuesto para poder transmitir a los demás.
2. Información comunicación, compromisos establecidos con los factores de la comunidad.

Todas las actividades que se realicen en las comunidades deben ser respaldadas por los diferentes factores ya que tienen el dominio de cómo manejar cada una de las situaciones y la mejor manera de hacerlo.

### **3. Diagnóstico y caracterización de la comunidad.**

La caracterización de la comunidad se encuentra muy bien determinada en el consultorio, lo que nos ayudo a conocer como viven y como se relacionan las personas que vamos a investigar.

### **4. Identificación con la comunidad (aplicar técnicas participativas, forum comunitario e informantes claves.**

La aplicación de estas técnicas, establecen una comunicación directa con el investigador y las utilizara para obtener ideas para solucionar la problemática

### **5. Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.**

El médico en la comunidad es una personalidad, por lo que representa la salud para toda persona es por eso que su opinión, su recomendación, será siempre bienvenida por todos, el conjuntamente con el profesor y los demás integrantes del consultorio deben formar un equipo, para lograr lo que se propone.

### **Técnica de identificación de la necesidad:**

#### **1. Después de conformado el grupo, aplicar Test de motivos (Anexo 7) por los que práctica el ejercicio físico.**

Es necesario conocer cuales son los motivos por lo que cada una de las mujeres que se encuentran en el grupo practican el ejercicio físico, unas puede ser por bajar de peso, otras por mantenerse o para salir de su casa y lograr comunicarse con las demás, para poner de manifiesto en grupo lo que son capaces de hacer, para de esta forma realizar un trajo individualizado con cada una de ellas.

#### **2. Observaciones a clases por parte de especialistas.**

Se le entregara una planilla de observación a clases a los metodólogos, subdirector de Cultura Física y jefes de cátedra de la escuela comunitaria para que nos apoyen en

esta tarea, en la hoja de observación se encuentran todos los aspectos que se medirán.

**3. Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.**

**Técnica de la conservación:**

**1. Mantener activas las técnicas anteriores.**

**2. Papel creativo en cuanto a nuevas iniciativas por parte del profesor de Cultura Física**

Tanto dentro como fuera de la clase el profesor debe buscar iniciativas, cosas nuevas que pueden ser ejercicios, medios, cantos, bailes, lemas que mantengan activas sus clases.

**3. Aplicar un test Sociométrico al grupo. (Anexo 8 y 9)**

El objetivo es medir las relaciones interpersonales que se establecen entre los miembros, consistente en un sencillo cuestionario en el cual cada persona indica con qué miembros de su grupo desea (o no) desarrollar alguna actividad específica, este recurso podría proporcionar informaciones valiosas acerca de las atracciones y repulsiones interpersonales en cualquier grupo de personas.

Una vez aplicado el cuestionario al grupo con las (o la) preguntas correspondientes a cada criterio (funcional y afectivo), debe procederse a elaborar la planilla sociométrica, la matriz sociométrica y el sociograma. Tanto la planilla, la matriz, como el sociograma se elaboran para cada una de las preguntas; es decir, tendremos tantas planillas, matrices y sociogramas como preguntas existan en el cuestionario. Ello posibilita efectuar análisis comparativos de las diferentes estructuras del grupo según los distintos criterios, y aun dentro de cada criterio.

**4. Dar oportunidades de realizarse a cada miembro del grupo, planificando actividades que ellos sean sus principales protagonistas y que ayuden a que ocurran cambios favorables en la comunidad, transformando una determinada realidad social.**

## 2.4 Valoración de los especialistas y análisis de los resultados.

Para valorar la utilidad de la propuesta de un conjunto de técnicas motivacionales por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el Reparto "Ceferino Fernández" que permita dar solución a la problemática existente es sometida a criterio de especialistas que, según el diccionario Encarta, "son quienes cultivan o practican una rama determinada de un arte o una ciencia".

Se seleccionaron 8 personas, teniendo en cuenta este concepto, su nivel cultural, procedencia y disposición de colaborar en la investigación y que fueran capaces de ofrecer con un máximo de competencia, valoraciones conclusivas sobre el problema planteado. (Anexo 10).

En las valoraciones realizadas se tuvo en cuenta el efecto, aplicabilidad, viabilidad, y relevancia que pueda tener en la práctica la solución que se propone y brindar recomendaciones de qué hacer para perfeccionarla. (Anexo 11).

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**Aplicabilidad** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia:** Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

Antes de realizar la valoración de forma general teniendo en cuenta estos cuatro aspectos, evaluaron de forma individual cada indicador de la propuesta en: muy adecuado, adecuado, poco adecuado, no adecuado.

### **Resultados obtenidos de la valoración realizada por los especialistas.**

Se analizaron los 12 indicadores implícitos dentro de las 3 técnicas. (Anexo 12)

Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- ❖ **En la Técnica # 1** Aspecto 1 6 de los especialistas lo vieron muy adecuado y 2 adecuado, Aspecto 2 coincidieron los 8 en muy adecuado Aspecto 3 reiteran todos que es muy adecuado Aspecto 4 muy adecuado 5 y adecuado 3 y en el último Aspecto 5 muy adecuado 7 y adecuado 1
- ❖ **En la Técnica # 2** coinciden en los tres Aspecto 6 de los especialistas plantean muy adecuado, 2 adecuado
- ❖ **En la Técnica # 3** Aspecto 1 muy adecuado 7 y adecuado 1, Aspecto 2 coincidieron los 8 en muy adecuado, Aspecto 3 muy adecuado 7 y adecuado 1, Aspecto 4 muy adecuado 6 y adecuado 2.

De forma general de las 96 opiniones posibles vertidas por los especialistas de cada uno de los aspectos tratados, 80 respuestas fueron muy adecuadas, para 83,3 %, 16 adecuada para el 16,6 %.

La totalidad de los especialistas reconoce la importancia de las técnicas propuestas para motivar la práctica del ejercicio físico, valoran además de muy adecuado y adecuado la relevancia de cada uno de ellas con todos los aspectos presentados.

Se reconoce que los efectos de aplicar esta propuesta son muy positivos ya que producen cambios sustanciales en el grupo estudiado y en la comunidad.

Consideran los especialistas que la propuesta puede ser aplicable tal como se propone, íntegramente.

Expresan de forma general que los resultados son aplicables, en las condiciones actuales en cada una de las comunidades, por el mínimo de recursos a emplear, es por ello que consideran la viabilidad de la propuesta.

Los especialistas concuerdan en la relevancia, ya que ayudará a incrementar la participación del sexo femenino específicamente en estas edades en las diferentes actividades planificadas, logrando provocar cambios favorables en ellas y a su vez en la comunidad, además concuerdan con la posible generalización a otras localidades.

### **Valoración de los resultados obtenidos**

Con la aplicación de la primera **técnica de información y comunicación** en un período de tres meses a la muestra seleccionada, Noviembre de 2008 se pueden observar cambios muy favorables en la comunidad.

Al tener presente elementos importantes que se encuentran dentro de la investigación – acción participativa, como lograr el compromiso de la comunidad para la puesta en marcha de la acción transformadora, concientizar a la comunidad de su realidad, sus necesidades y la puesta en práctica de técnicas participativas o búsqueda de consenso nos ha llevado a que la investigación se desarrolle generando acciones sociales y las estructuras se han sentido sujetos activos y protagonistas del proceso, es decir se ha combinado la investigación social, el trabajo educacional y la acción.

En el **primer indicador** que consiste en la **Preparación y motivación del profesor de Cultura Física por la actividad que realiza**, por parte del investigador, se le informó de los objetivos que se perseguía con la investigación, y de la importancia que revestía la misma, además que su función era primordial por que el sería el principal eslabón, coordinador y motivador, que debía tener gran dominio de la metodología de las técnicas que se aplicarían, por lo que en coordinación con la dirección de su Escuela Comunitaria se le establecieron tres sesiones de superación, las cuales fueron muy fructíferas, y se logro lo propuesto en el primer paso.

Información comunicación, compromisos establecidos con los factores de la comunidad, es el **segundo indicador**, se logra por parte del profesor de Cultura Física y el investigador contactar con todos los factores de la comunidad y obtener su compromiso de cooperación, que en la practica hemos recibido apoyo de el delegado de la circunscripción, el CDR y el médico, utilizando sus asambleas, reuniones y consultas respectivamente para la divulgación de nuestros propósitos.

En el **tercer indicado**, Diagnóstico y caracterización de la comunidad se realizó fundamentalmente en el consultorio donde se encuentra muy bien determinada, lo que nos ayudo a conocer como viven y como se relacionan las personas que vamos a investigar, se obtuvo información además por los diferentes factores de la comunidad

En el **cuarto indicador** Identificación con la comunidad (aplicar técnicas participativas, forum comunitario e informantes claves.

Con la aplicación de estas técnicas, se estableció comunicación directa con la comunidad y se utilizaron para obtener ideas y poder solucionar la problemática existente, en el forum comunitario no establecimos que participaran solamente las edades o sexo seleccionado en la muestra.

Se logro una participación activa por parte de la población y se obtuvieron informaciones muy importantes como, diferentes criterios de por que no se practicaba ejercicio físico, horarios mas adecuados para realizar la práctica del ejercicio físico, lugares que se podían utilizar, es decir varios elementos que recogió el profesor de Cultura Física para tener en cuenta a la hora de conformar el grupo.

El **quinto indicador**, Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.se ha logrado que el médico y el profesor de Cultura Física realicen su función de divulgador de la importancia de la práctica del ejercicio físico y la necesidad de conformar un grupo de estas edades que se investigan.

El mayor logro obtenido en la aplicación de esta primera técnica es el compromiso de 27 mujeres de 35 a 45 años a realizar ejercicio físico de forma sistemática en la comunidad.

## **Conclusiones parciales del capítulo II**

- Se diagnosticó la situación actual del sexo femenino en edades entre 35 a 45 años así como a la comunidad donde se ubica este grupo poblacional y se realizó una propuesta y valoración de la utilidad de un conjunto de técnicas motivacionales por la práctica del ejercicio físico.



## Conclusiones

1. Al analizar las diferentes teorías acerca de la motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino, edad 35-45 años del consultorio # 36 del reparto “Ceferino Fernández” se demostró que la conceptualización ha variado en dependencia a los factores biológicos, psicológicos y sociales.
2. El grupo poblacional seleccionado (sexo femenino, edad 35-45 años) no están motivadas por la práctica del ejercicio físico, la educación debe ir encaminada a incidir directamente en este aspecto.
3. Se elabora una propuesta de técnicas donde la motivación es un elemento esencial para la incorporación de sexo femenino a la práctica del ejercicio físico supone la participación activa de la familia y otros factores de la comunidad mediante las acciones orientadas por el especialista.
4. Se valora por especialistas la aplicación y sistematización del conjunto de técnicas motivacionales resultando de gran beneficio desde el punto de vista psicológico y social para el sexo femenino, edad 35-45 años)

## RECOMENDACIONES

Las conclusiones a las que se arribaron en esta investigación permitieron hacer las siguientes recomendaciones:

1. Aplicar el conjunto de técnicas motivacionales para la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el reparto “Ceferino Fernández”.
2. Proponer a la Dirección Municipal de Deporte la generalización del conjunto técnicas motivacionales para la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años.
3. Profundizar el estudio de la dinámica de las técnicas motivacionales como apoyo para la estimulación de otras esferas en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años.

## BIBLIOGRAFÍA.

1. Álvarez González, Miguel A. (1998). Stress, un enfoque integral. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
2. Alvarado, R. (19989). Manual para aplicación de tesis. Disponible en: <http://www.entrenadores.inf>.
3. Anastasi, A. (1970). Test Psicológico. Edición Revolucionaria.
4. Atri, R. ( ) Confiabilidad y valides del cuestionario. EFF.R. Atri. Revista Mejicana de Psicología (México)
5. Averov Ruiz, R. y M. León Oquendo (1981). Bioquímica de los ejercicios físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
6. Barrbani Cairo, J. R. (1990). Fundamentos fisiológicos del ejercicio y el entrenamiento. España, Editorial Barcelona.
7. Barreto García, Abilio de J. (2003). La Dirección del proceso de formación de valores morales en la sesión de entrenamiento del baloncesto escolar; una propuesta de ejercicios metodológicos. Tesis de Maestría (Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
8. Bello Dávila, Zoe, Julio C. Casales (2003). Psicología social. La Habana, Editorial Félix Varela.
9. Bernardez, Adriana (2006). Propuesta de actividades físico recreativas para la tercera edad del proyecto "Convivir" de la ciudad de Passos, Minas Gerais, Brasil. Pinar del Río, Trabajo de Diploma ISCF.
10. Borrica Pérez, A. (1994). Adaptaciones cardiovasculares al ejercicio; conferencias. Concurso de fisiología del ejercicio aplicada. Madrid.
11. Bozhovich, L .I., L. I. Blogonadiezhdina ( ) Estudio de las motivaciones de la conducta de los niños y adolescentes. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
12. Brito Fernández, Héctor, Viviana González Mauro (1987). Psicología general para los Institutos Pedagógicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
13. Caibás Ortiza, Felipe (1992). Creatividad y dirección de grupo. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

14. Cañizares Hernández, Martha (2004). Psicología y equipo deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
15. Castellanos Cabrera, Roxanne (2003). Psicología: selección de textos. La Habana, Editorial Félix Varela.
16. Cuesta Santos, Armando (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
17. Colectivo de autores (2003). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico (Versión 2 Nov. 2003). Centro de estudios de ciencias pedagógicas (CECP). Instituto Superior Pedagógico Félix Varela.
18. Denies Esquivel, Wilfredo (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo.
19. De Arma Ramírez, N. col. (2004) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aporte de la investigación educativa. Universidad Pedagógica Félix Varela.
20. Dzhamgárov, T. T; V. I. Rumiantseva (1990). Liderazgo en el deporte. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
21. Dzhamgárov, T. T; y T. S. Puni (1990). Psicología de la educación física y el deporte. La Habana. Editorial Científico-Técnica.
22. Elkonin, D. B. (1984). Psicología del juego. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
23. Estévez Cullell, Migdalia.(2004). La Investigación científica en la actividad física: su metodología.
24. Fuertes Parra, Magali E. (2006). El Temperamento en la formación del deportista. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
25. García Morey, Aurora (2003). Psicopatología infantil: su evolución y diagnóstico. La Habana, Editorial Félix Varela.
26. Gayton A. C. y col. (1987). Fisiología humana. 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
27. García Shewerert , Pablo.(1981). Motivación hacia el trabajo y necesidades. La Habana, Editorial Científico Técnica.
28. García Ucho, Francisco Enrique.(2004). La Respuesta emocional del deportista: una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

29. González Rey, Fernando (1990). Motivación moral en adolescentes y jóvenes. Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnica.
30. González Rey, Fernando, Hirán Valdés (1994). Psicología humanista: actualidad y desarrollo. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
31. \_\_\_\_\_ (1989). Psicología, principios y categorías. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
32. Konstantinov, F. y col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
33. Lliasor, L. I., Liaudis V. Ya. (1986). Antología pedagógica y de las edades. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
34. Lomov B. F. (1989). El Problema de la comunicación en psicología. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
35. López Alfonso, Julio E. (2004). Sociología del deporte : selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
36. López Canda, Rodolfo (2005). La Motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Pinar del Río, Trabajo de diploma. FCF.
37. López Rodríguez, Alejandro (2006). La Educación física más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
38. Martínez de Osaba y Goenaga, Juan Antonio (2004). Evolución y desarrollo del deporte (del siglo xix hasta Sydney 2000). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
39. Medvedev, A. S. (1991). Psicología para la victoria, Moscú, Editorial T. T Vneshtorgizdat.
40. Mesa Anoceto, Magda (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
41. Morales Calatayud, Francisco (1999). Psicología de la salud; conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana. Editorial Científico Técnica.
42. Núñez Jover, Jorge (2003) La Ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.

43. Nocado de León, Irma , Hedí Abreu (1994). Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
44. Pérez Lovelle, Reinaldo (1989). La Psiquis en la determinación de la salud. Ciudad de la Habana., Editorial Científico-Técnica.
45. Pérez Sánchez, A. col. (1997). Recreación: fundamentos teóricos-metodológicos. La Habana, I.S.C.F. Manuel Fajardo.
46. Petrovski, A. V.(1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. \_\_\_\_\_. (1982). Psicología evolutiva y pedagógica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
48. \_\_\_\_\_ (1973). Psicología general. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
49. \_\_\_\_\_. (1980). Psicología pedagógica y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
50. Proveyer Cervantes, Clotilde (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
51. Psicología (2006). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
52. Psicología en el Socialismo (1987). La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
53. Ranty, Yves. (1992). El Entrenamiento autógeno progresivo, una relajación psicoterapéutica. Barcelona, Editorial Paidotribo.
54. Rodiónov, A. V. (1990). Influencia de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.
55. Rodríguez, Anibal (1990). Transitando por la psicología antes y después de la revolución. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.
56. Rojas Valdés, Germán Rafael (2004). Propuesta de un sistema de acciones metodológicas para la formación del valor responsabilidad de los atletas de balonmano categoría 13-14 años de la EIDE "Ormaní Arenado" de Pinar del Río. Tesis de Maestría ((Maestría en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo) Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza"
57. Rubinistein, J. I. (1981).Principios de la psicología general. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

58. Sánchez Acosta, María Elisa (2005). Psicología de la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
59. Sánchez Acosta, María Elisa, Matilde González (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
60. \_\_\_\_\_. (2002). Preparación psicológica del deportista. Colombia. Editorial Kinesis.
61. Símonov, P. (1990). Motivación del cerebro: actividad nerviosa superior y fundamentos científicos de psicología general. Moscú, Editorial Mir.
62. Selección de lecturas de cultura política; segunda parte (provisional) (2002) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
63. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). La Habana, Editorial Deportes.
64. Talizina, N.(1988). Psicología de la enseñanza. Moscú, Editorial Progreso.
65. Toledo Benedit, Josefina (1994) La Ciencia y la tecnología en José Martí. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
66. Urrutia Barroso, Lourdes de (2006). Sociología y trabajo social aplicado: selección de lecturas. La Habana, Editorial Deportes.
67. Wilhelm Wundt (1985). Historia de la psicología: lecturas escogidas, La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
68. Wundt, Wilhelm y col. (1985) Historia de la psicología. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
69. Zimkin, N. V. (1975). Fisiología Humana. La Habana, Editorial Científico Técnica.

## Anexo 1

### Encuesta

Con el propósito de investigar sobre la práctica del ejercicio físico en la comunidad solicitamos su colaboración en esta encuesta, es totalmente anónima por lo que los resultados que se arrojan en cada una de ellas no representan de forma directa a ninguna persona sino al estado de opinión de la comunidad. Esperamos, por ende, su máxima colaboración.

Gracias.

Edad\_\_\_\_\_ situación laboral\_\_\_\_\_ estado civil\_\_\_\_\_

1. Practica usted ejercicio físico

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

2. Si no practica ejercicio físico, motivos:

\_\_\_ Enfermedad

\_\_\_ poco tiempo libre

\_\_\_ piensa que por su edad hace el ridículo

\_\_\_ Alguien se lo prohíbe

3. Han conversado con usted sobre lo que es calidad de vida, y beneficios de la práctica del ejercicio físico o ha escuchado hablar sobre estos temas.

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_ A veces\_\_\_\_\_

4. Si la pregunta 3 es positiva. ¿A quien o quienes ha escuchado?

\_\_\_ Profesores de cultura física

\_\_\_ Médicos

\_\_\_ Familiares o amigos

\_\_\_medios de comunicación masiva.



## **Anexo. 2**

### ***Entrevista.***

Se está realizando una investigación acerca de la motivación en el sexo femenino en edades entre 35 a 45 años por la práctica del ejercicio físico, con el propósito de determinar las deficiencias en el desarrollo de dicho proceso que nos permita dar solución al mismo. Para lograrlo, necesitamos de su cooperación, respondiendo con sinceridad los ítems que a continuación se enumeran.

La información que nos proporciona tiene carácter anónimo.

1. ¿Considera usted que la comunidad se encuentra motivada por la practica del ejercicio Físico. Específicamente el sexo femenino en las edades comprendidas de 35-45años?
2. ¿Desde su posición, considera que se ha promocionado la práctica del ejercicio Físico?
3. ¿Cuál considera que sean las razones por las que no se realiza Ejercicio Físico en las edades de 35 a 45 años en el sexo femenino?
4. ¿Consideras que sea posible formar en esta comunidad un grupo para la práctica del ejercicio Físico en las edades de 35a 45 años?

### **Anexo. 3**

## **GUÍA DE ANÁLISIS DOCUMENTAL**

**Objetivo:** Analizar la información documental sobre la motivación y otros elementos asociados a la importancia bio-psico-social de la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años, se realizaron diferentes lecturas a documentos con la siguiente guía de análisis.

### **1) Aspectos formales:**

- Número de documento:
- Tipo de material:
- Ubicación:
- Elaborado por:
- Fecha:

### **2) Categorías fundamentales.**

### **3) Otras categorías.**

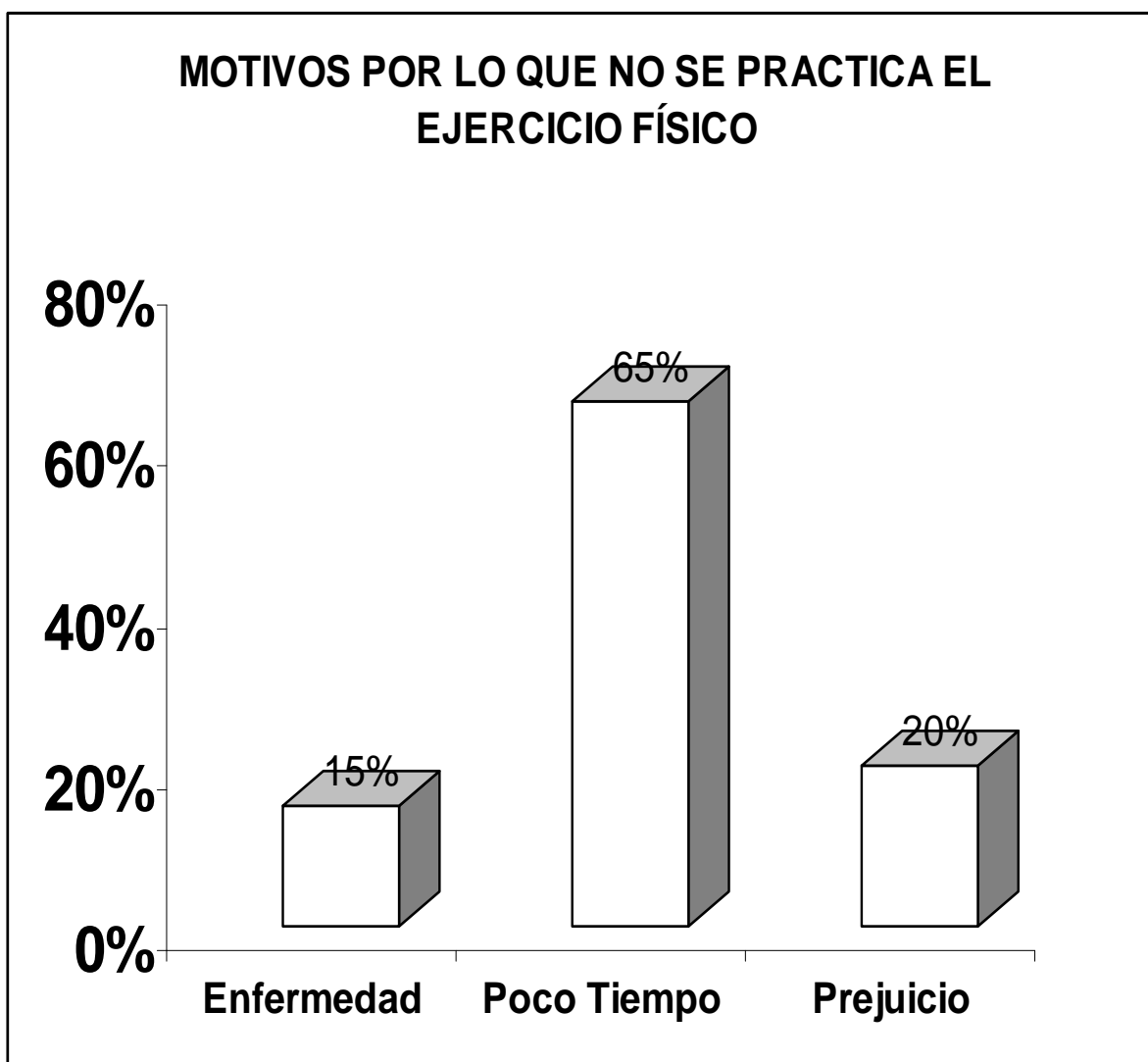
### **4) Observaciones.**

#### Anexo. 4

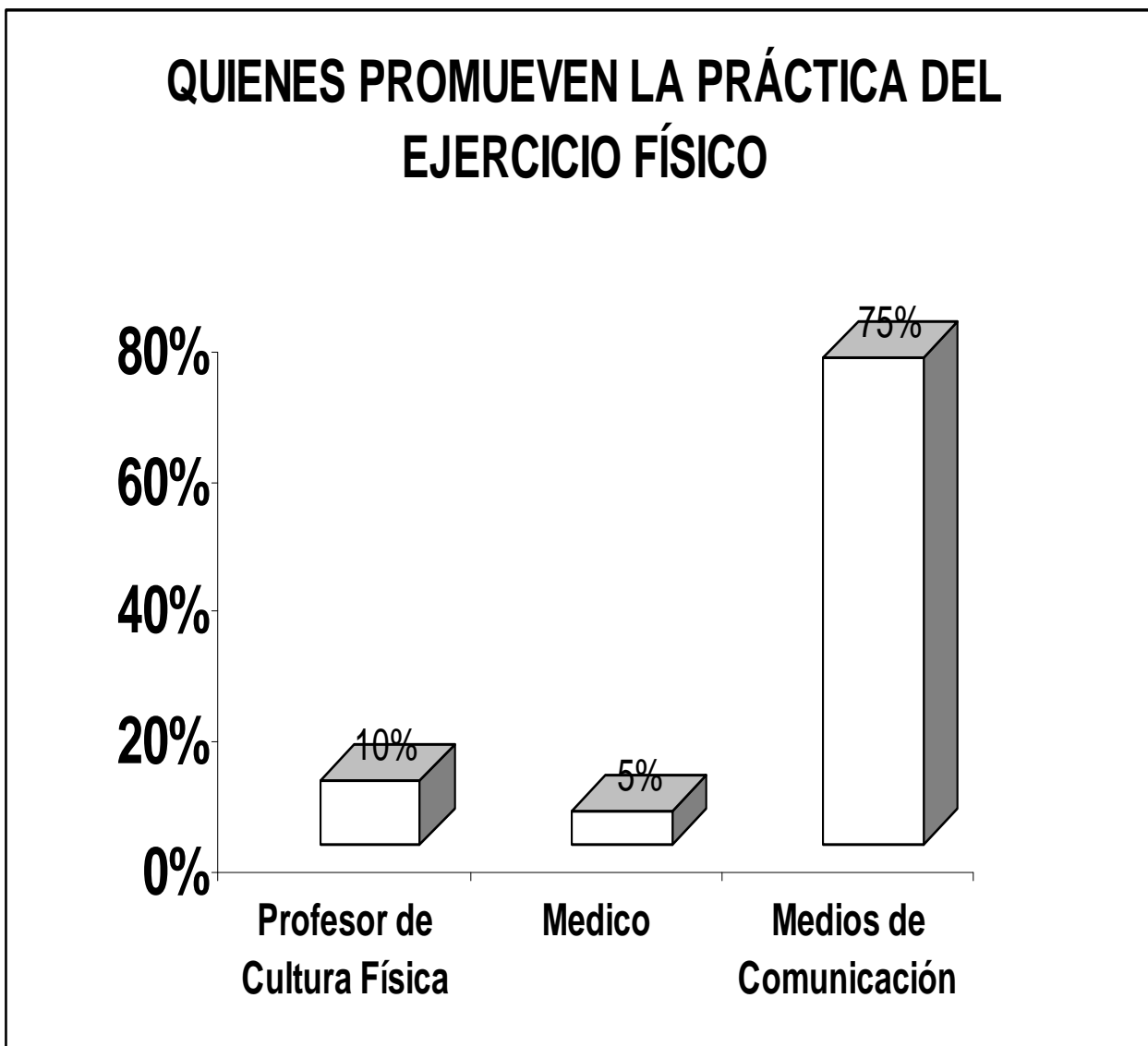
#### *Resultados del estudio exploratorio.*

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
<b>1</b> <b>Si practica ejercicios</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
	0%	98%	2%
<b>2</b> <b>Motivos si no practica</b>	<b>Enfermedad</b>	<b>Poco Tiempo</b>	<b>Prejuicio</b>
	15%	65%	20%
<b>3</b> <b>Promoción de la Práctica Ejercicio Físico</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>A veces</b>
	12%	57%	31%
<b>4</b> <b>Quién la promueve</b>	<b>Profesor de Cultura Física</b>	<b>Medico</b>	<b>Medios de Comunicación</b>
	10%	5%	75%

Anexo. 5



**Anexo. 6**



## **Anexo. 7**

### **TEST DE MOTIVOS**

#### **Nombres y Apellidos**

#### **Edad**

Instrucciones:

Conteste todas las preguntas marcando Si o No. Si cree que la mejor respuesta es puede ser o tal vez marque Si.

Usted se encuentra practicando ejercicios físicos de forma sistemática por que quiere:

- ☐ Bajar de peso
- ☐ Mantenerme en forma
- ☐ Salir de la rutina de mi casa
- ☐ elevar mi autoestima
- ☐ endurecer mis músculos
- ☐ Relacionarme con otras personas
- ☐ Bajar el abdomen
- ☐ Aumentar los glúteos
- ☐ Eliminar la grasa de la cintura
- ☐ Hacer algo diferente

**Anexo. 8**

**SOCIOMETRICO**

**PLANILLA SOCIOMÉTRICA**

<b>PERSONAS ELEGIDAS</b>			
<b>PERSONA QUE ELIGE</b>	<b>1ª ELECCION</b>	<b>2ª ELECCION</b>	<b>3ª ELECCION</b>

## Anexo. 9

### MATRIZ SOCIOMETRICA

(Personas elegidas)

Per so nas que eli gen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Tot emi sio nes
1	x	a	b											c	3
2	b	x	a								c				3
3	c	b	x								a				3
4				x	c		a						b		3
5					x		b		c			a			3
6					c	x						a	b		3
7				c	b	a	x								3
8			c	b			a	x							3
9							c		x	a		b			3
10							c		a	X		b			3
11			c			b					X			a	3
12							c		a	b		x			3
13						a			b	c			x		3
14		b				c					a			x	3
Tot Rec	2	3	4	2	3	4	6	0	4	3	3	4	2	2	42



## Anexo. 10

### LISTADO DE ESPECIALISTAS

No	Nombres y Apellidos	Años de Experiencia	Nivel cultural	Ocupación	Centro de procedencia
1	Zaida Núñez Méndez	34	Licenciado Psicología	Psicóloga de Deporte	Medicina Deportiva
2	Rosa Maria Vargas Gómez	24	Licenciada Cult Física	Met. Grupo de Inspección	Dirección Mpal de Deporte
3	Ana Rosa Martínez Sánchez.	10	Licenciado Cult Física	Sub Dtra General	Dirección Mpal de Deporte
4	Ramón Abreu Romero	42	Licenciado Cult Física	Met. De Cultura Física	Dirección Mpal de Deporte
5	Vladimir Medina Paillant	36	Licenciado Psicología	Profesor Asistente Psicología	Faculta de Cultura Física
6	Wilfredo Denies Esquivel	41	Licenciado Psicología	Metodólogo Superación	Faculta de Cultura Física
7	Omar Veloz Concepción	15	Licenciado Cult Física	Met. de Cultura Física	Dirección Prov. de Deporte
8	Vilma Maestre Remedios	24	Licenciado Psicología	Psicóloga	Delegación MININT

## **Anexo. 11**

### ***Encuesta aplicada a los especialistas***

Estimado(a) Colega:

La motivación por la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en las edades comprendidas de 30 a 50 años en el Reparto Ceferino Fernández presenta dificultades ya que no se ha logrado conformar un grupo con estas características.

Durante esta investigación se pretende poner en práctica técnicas que nos ayuden a dar solución a esta problemática.

Es de nuestro interés someter esta propuesta a criterio de especialistas, por lo que hemos pensado en usted entre los que consultemos. Para ello necesitamos como paso inicial después de manifestada su disposición de colaborar en este importante empeño, realice una valoración de la propuesta teniendo en cuenta los aspectos que relacionamos a continuación:

**Aspectos que debe tener en cuenta el especialista para dar una valoración de la propuesta presentada por el investigador.**

**Efectos:** Visto estos como resultados de una acción que Produce una serie de consecuencias en cadena, las que pueden ser buenas o malas, tener consecuencias favorables o desfavorables, obtenerse los resultados previstos o tener efectos contraproducentes.

**Aplicabilidad** Si los resultados pueden ser satisfactorios puede que sean aplicables tal como se propone, aplicarse parcialmente o haciendo modificaciones.

**Viabilidad:** Está relacionado con la aplicabilidad pero se precisa más, porque depende de si por circunstancias presente, tiene probabilidades o no de poderse aplicar, así, puede ser que una metodología sea aplicable y con ella obtener resultados muy satisfactorio, pero en la condiciones actuales de desarrollo de los docentes o por cuestiones económicas no sea viable su aplicación.

**Relevancia** Calidad o condición de relevante, importancia, significación en la esfera donde se investiga, novedad teórico y práctica que representa la futura aplicación del resultado que se valora.

INDICADORES	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
<b><u>TECNICA DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación y motivación del profesor de Cultura Física por la actividad que realiza.</li> <li>- Información comunicación, compromisos establecidos con los factores de la comunidad.</li> <li>- Diagnostico y caracterización de la comunidad.</li> <li>- Identificación con la comunidad (aplicar técnicas participativas, forum comunitario e informantes claves.</li> <li>- Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.</li> </ul>				
<b><u>TECNICA DE IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Después de conformado el grupo, aplicar Test de motivos por los que practica el ejercicio físico.</li> <li>- Observaciones a clases por parte de especialistas.</li> <li>- Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.</li> </ul>				
<b><u>TECNICA DE LA CONSERVACIÓN</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener activas las técnicas anteriores.</li> <li>- Papel creativo en cuanto a nuevas iniciativas por parte del profesor de Cultura Física</li> <li>- Aplicar un Sociométrico al grupo</li> <li>- Dar oportunidades de realizarse a cada miembro del grupo, planificando actividades que ellos sean sus principales protagonistas y que ayuden a que ocurran cambios favorables en la comunidad.</li> </ul>				

## Anexo. 12

### *Valoración de la propuesta por los especialistas.*

INDICADORES	Muy adecuado	adecuado	Poco adecuado	No adecuado
<b><u>TECNICA DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN</u></b>	<b>75%</b>	<b>25%</b>		
- Preparación y motivación del profesor de Cultura Física por la actividad que realiza.				
- Información comunicación, compromisos establecidos con los factores de la comunidad.	<b>100%</b>			
- Diagnostico y caracterización de la comunidad.	<b>100%</b>			
- Identificación con la comunidad (aplicar técnicas participativas, forum comunitario e informantes claves.	<b>60%</b>	<b>40%</b>		
- Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.	<b>90%</b>	<b>10%</b>		
<b><u>TECNICA DE IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD</u></b>	<b>75%</b>	<b>25%</b>		
- Después de conformado el grupo, aplicar Test de motivos por los que practica el ejercicio físico.				
- Observaciones a clases por parte de especialistas.	<b>75%</b>	<b>25%</b>		
- Trabajo individual y conjunto por parte del médico y el profesor de Cultura Física.	<b>75%</b>	<b>25%</b>		
<b><u>TECNICA DE LA CONSERVACIÓN</u></b>	<b>90%</b>	<b>10%</b>		
- Mantener activas las técnicas anteriores.				
- Papel creativo en cuanto a nuevas iniciativas por parte del profesor de Cultura Física	<b>100%</b>			
- Aplicar un Sociométrico al grupo	<b>90%</b>	<b>10%</b>		
- Dar oportunidades de realizarse a cada miembro del grupo, planificando actividades que ellos sean sus principales protagonistas y que ayuden a que ocurran cambios favorables en la comunidad.	<b>75%</b>	<b>25%</b>		

**Opinión del Tutor:**

La Tesis presentada en opción al título de Master en Actividad Física Comunitaria que lleva por Título: Conjunto de técnicas motivacionales para la práctica del ejercicio físico en el sexo femenino en edades comprendidas de 35 a 45 años en el reparto “Ceferino Fernández” del maestrante Lic. Marlén de la Caridad Labrador Vento que contribuye a elevar la calidad de vida de las personas ubicadas en el grupo poblacional que se estudia, posee una gran actualidad.

La maestrante ha trabajado con gran perseverancia y creatividad, de manera ininterrumpida en la búsqueda de información actualizada y directamente en la comunidad seleccionada de lo que hemos sido testigos los que hemos seguido de cerca la investigación.

Estamos de acuerdo con los datos que ella obtuvo como valoración de la utilidad de la propuesta y con el orden lógico seguido en el trabajo que demuestran sus conocimientos del tema y le permiten pasar a la culminación final del mismo.

MS. C. Bárbara del Carmen Roba Lazo.